

A ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NO PERÍODO DA MENOPAUSA

Maria das Graças de Lima Costa¹

Edeilson Matias da Silva²

RESUMO

A prática da atividade física nos dias atuais é o mais recomendado pelos profissionais da área da saúde. Embora existam vários tipos de modalidades esportivas que beneficiam o desenvolvimento corporal e consequentemente uma melhor qualidade de vida, ainda é a musculação a mais procurada, tanto por homens quanto por mulheres; que visam não só a promoção de sua saúde, mas a questão estética. O exercício físico se constitui um fator muito importante para um envelhecimento saudável, principalmente nas mulheres que influencia positivamente na autoestima. Neste viés, a menopausa também se beneficia, pois seu período de transição, no qual ocorrem diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, afetivas, aparecimentos de algumas doenças e também está associada a um aumento de peso corporal, principalmente um maior acúmulo de gordura no abdômen. Nesse contexto, podemos mensurar que mulheres no período da menopausa e atividades físicas são realidades fortemente associadas, pois são reconhecidos os efeitos benéficos do treinamento regular dessas práticas para a manutenção do bem-estar e da funcionalidade do corpo. Desta forma o objetivo desta pesquisa foi detectar como a atividade física está influenciando na qualidade de vida em mulheres no período da menopausa. Este estudo se delineia como sendo de caráter qualitativo / descritivo do tipo exploratória. Podemos inferir que as alunas relataram que após o início da prática regular de exercícios físicos, após menopausa obtiveram total melhora na sua disposição diária, na segurança e na qualidade de vida, nos quesitos físicos, humor, insônia e perda de peso e ganho de massa magra nos aspectos relacionados com o relacionamento com a família e amigos e ainda relataram sentir mais conforto e bem estar e não foi diferente em relação à saúde, pois todas

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: gracinhadelima@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: ed_matias@hotmail.com

notaram mudanças significativas após o início desta prática.

Palavras-chave: Atividade Física. Menopausa. Qualidade de vida.

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN WOMEN IN PERIOD OF MENOPAUSE

ABSTRACT

The practice of physical activity in the present day is the most recommended by health professionals. Although there are several types of sports that benefit the body development and therefore a better quality of life, is still the weight the most sought after, both men and women; They aimed not only to promote their health, but the aesthetic issue. The exercise constitutes a very important factor for a healthy aging, especially in women who positively influence self-esteem. In this bias, menopause also benefits because its transition period, in which there are several physiological, psychological, affective changes, appearances of some diseases and is also associated with increased body weight, especially greater accumulation of fat in the abdomen. In this context, we can measure that women in the period of menopause and physical activity are strongly associated realities, for the beneficial effects of regular training of these practices for the maintenance of well-being and functionality of the body are recognized. Thus the aim of this study was to detect how physical activity is influencing quality of life in women in the period of menopause. This study outlines as qualitative / descriptive exploratory type. We can infer that the students reported that after the start of regular physical exercise after menopause obtained overall improvement in their daily disposal, safety and quality of life, the physical questions, mood swings, insomnia and weight loss and weight gain lean on aspects of the relationship with family and friends and also reported feeling more comfort and well-being and was no different in relation to health, because all noticed significant changes after the start of the practice.

Keywords: Physical activity. Menopause. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A prática da atividade física nos dias atuais é o mais recomendado pelos profissionais da área da saúde, na busca da promoção de saúde e qualidade de vida no controle e diminuição das doenças que hoje em dia são mais encontradas no meio da sociedade como, doenças cardiovasculares, dislipidemia, obesidade, diabetes e hipertensão (SILVA, 2010). Embora existam vários tipos de modalidades esportivas que beneficiam o desenvolvimento corporal e consequentemente uma melhor qualidade de vida, ainda é a musculação a mais procurada, tanto por homens quanto por mulheres; que visam não só a promoção de sua saúde, mas a questão estética. Desta forma a cada dia há um aumento significativo de pessoas que melhoram sua autoestima através da musculação, bem como o desejo da busca de resultados positivos.

O exercício físico se constitui como um fator muito importante para um envelhecimento saudável, principalmente nas mulheres influencia positivamente na autoestima, proporcionando melhor qualidade de vida e bem estar tanto físico quanto mental. Promove também redução de peso de gordura corporal, feito regularmente resulta numa melhora geral da saúde e quando bem orientado se torna um dos melhores meios de prevenção, manutenção e promoção de uma melhor qualidade de vida e de suas funções hormonais e corporais (TATI; BAGNARA, 2014).

Neste viés, a menopausa também se beneficia, pois seu período de transição, no qual ocorrem diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, afetivas, aparecimentos de algumas doenças e também está associada a um aumento de peso corporal, principalmente um maior acúmulo de gordura no abdômen (TATI; BAGNARA, 2014).

A menopausa não é uma doença, mas apenas um estágio na vida da mulher e sua principal característica é a parada das menstruações. Não existe idade determinada para a menopausa, mas geralmente ela ocorre entre os 45 e os 55 anos. Em alguns casos a menopausa pode ser mais prematura, ocorrendo a partir dos 40 anos, sem que isto seja um problema. Em muitas mulheres a menopausa pode ser anunciada, alguns anos antes, por irregularidades menstruais, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais frequentes. Pode-se chamar esse período de perimenopausa, a fase que antecede a parada total das

menstruações, mas ela não é obrigatória (CESÁRIO; NAVARRO, 2008). A menopausa, ou o cessar das menstruações espontâneas, ocorre em virtude da grande redução na atividade dos ovários, que deixam, deste modo, de libertar óvulos mensalmente.

Nesse processo é onde a maioria das mulheres se sentem na necessidade de se sentirem doentes e que faz dele uma etapa da vida que por pararem de reproduzir e se sintam menos mulheres, mas tem algumas que nessa fase vêm uma forma de serem capazes de fazer tudo sem se preocupar com o período do ciclo menstrual e se sentem livres, e é onde a atividade física entra como um parâmetro de mudança por elas nesse período perderem o ápice que os hormônios oferecem, pois há aumento do nível de gordura e a diminuição da vontade de fazer suas tarefas pela mudança de temperatura interna (TATI; BAGNARA, 2014). A atividade física feita com moderação e determinando a intensidade para cada idade pode proporcionar aumento do auto estima e a vontade de continuar suas tarefas diárias, pelo fato de proporcionar sentimentos como: alegria, capacidade e flexibilidade (ZANESCO, 2009).

Nesse contexto, pode-se conjecturar que mulheres no período da menopausa e atividades físicas são realidades fortemente associadas, pois são reconhecidos os efeitos benéficos do treinamento regular dessas práticas para a manutenção do bem-estar e da funcionalidade do corpo. As estratégias de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Desenvolver um estudo no qual possa mostra os benefícios da atividade vida na melhoria da qualidade de vida em mulheres no período da menopausa, ao se favorecer a prática da atividade física ao período da menopausa, pode-se, igualmente, ajudar a mudar o seu estilo de vida, muitas vezes inativo e sedentário. Por isso, propõe-se evidenciar a importância da atividade física no processo de envelhecimento como meio de promoção de uma vida ativa e consequente melhora da qualidade de vida.

Propor resultados significativos no processo de atividade física e qualidade vida em mulheres no período da menopausa, pois é um período onde as mulheres param de menstruar e consequentemente vem consigo alguns problemas de saúde como: obesidade, doenças cardiovasculares e sedentarismo. E objetivo do presente estudo é analisar a inter-relação entre menopausa e os componentes da atividade física, para a melhoria da qualidade de vida. Desta forma o objetivo deste estudo é

detectar como a atividade física está influenciando na qualidade de vida em mulheres no período da menopausa.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 MENOPAUSA

A menopausa é considerada como um período de transição, no qual ocorrem diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, afetivas na vida de uma mulher. Nesta fase também se detecta o aparecimento de algumas doenças, bem como suas associações ao aumento do peso corporal, principalmente um maior acúmulo de gordura no abdômen. Geralmente inicia em torno dos 45 anos, podendo ser caracterizada pela interrupção da menstruação ou até ciclos menstruais mais longos, tendo sintomas circulatórios como ondas de calor, palpitações, sintomas psicológicos, aumento da depressão, ansiedade, tristeza, nervosismo, variações de humor, falta de concentração, sintomas de atrofia, como secura vaginal e urgência miccional e também o aumento da gordura na área da cintura (TATI; BAGNARA, 2014).

A causa fisiológica da menopausa está no envelhecimento programado dos ovários, inscritos nos genes. O ovário tem duas funções: a de assegurar a reprodução, produzindo mensalmente óvulos prontos a serem fecundados, e o de secretar os hormônios sexuais femininos, estrogênios e progesterona. A menopausa indica ao mesmo tempo, portanto, o fim da fecundidade e o fim da produção de hormônios (LIMA; BARBOSA, 2015).

A menopausa é a última menstruação na vida de uma mulher. Indica a transição entre a capacidade e a impossibilidade de gerar filhos. Para a grande maioria das mulheres das sociedades ocidentais, a menopausa acontece entre 45 a 55 anos, mas a idade varia em função de diferentes fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais. A menopausa pode ser considerada como um evento biológico e fisiológico, que tem desdobramentos psicológicos, sociais e culturais (TATI; BAGNARA, 2014).

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA NA MENOPAUSA

A prática regular de exercício físico resulta em muitos benefícios para o organismo, melhorando a capacidade cardiovascular e respiratória, promovendo o ganho de massa óssea, a diminuição da pressão arterial em hipertensas, a melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina. Portanto, as mulheres devem ser encorajadas a realizar atividade física regularmente (BRASIL, 2008). A atividade física é associada com saúde física, psicológica e social e tem um impacto positivo na qualidade de vida relacionada à saúde.

2.3 QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida (QV) é uma noção eminentemente humana e abrange muitos significados que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades. Tais significados refletem o momento histórico, a classe social e a cultura a que pertencem os indivíduos. Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade.

Segundo Dantas (1997) a qualidade de vida como “função das carências que a pessoa apresenta. Pode-se, portanto, definir o nível de qualidade de vida como o grau de atendimento das necessidades existentes”. Assim, como ele próprio diz, “só se busca a satisfação de uma necessidade superior quando a anterior já tiver sido atendida” (SIMÃO, 2009).

Segundo Nahas (1997), qualidade de vida (QV) é um conceito complexo, multideterminado e que deve ser interpretado num contínuo, não como uma dicotomia (ter ou não ter QV). Mas adiante, o mesmo autor cita ser a qualidade de vida resultante da inter-relação de fatores que modelam e diferenciam o dia-a-dia dos indivíduos, sob os pontos das percepções, relacionamentos e pelas situações vivenciadas. Ainda segundo o autor: “qualidade de vida pode ser considerada como resultante de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, uma comunidade ou uma nação” (NAHAS, 1997, p 190). Sob o ponto de vista holístico, ele considera qualidade de vida como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as

condições em que vive o ser humano” (ELBAS; SIMÃO, 2004).

2.4 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física moderada e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico, levando à diminuição do ritmo da degeneração psicofisiológicos (CESÁRIO; NAVARRO, 2008).

O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. A atividade física regular contribuiu para a preservação da massa muscular e da flexibilidade articular, reduzindo a intensidade dos sintomas somáticos e levando a uma sensação de maior bem-estar na menopausa.

Desta forma compreendemos que todos estes fatores citados em cima são parâmetros norteadores para a melhora da qualidade de vida das mulheres no período da menopausa, pois trabalhar com atividade física é um dos alicerces para a contribuição na busca da qualidade de vida, e evidenciam o quanto é importante a prática da atividade física em qualquer período da vida, pois ele é um referencial de bem estar e saúde.

3 METODOLOGIA

3.1 DESENHO DO ESTUDO

Um estudo de caráter qualitativo / descritivo do tipo exploratória, que terá como objetivo a construção dos conhecimentos a partir dos diversos artigos pesquisados. Para isso será desenvolvido um estudo de campo, com a finalidade de cooptar os dados. Utilizaremos a Pesquisa Descritiva para esclarecermos como foram tomadas as decisões e os rumos de nossa pesquisa e como as mesmas poderão influenciar no produto final e nos possíveis resultados alcançados. Na Pesquisa Descritiva encontramos diversas formas de realizá-la, optamos pela Descritiva – Exploratória, pois esta busca os objetivos e as informações pertinentes sobre o assunto abordado (BERVIAN, CERVO; SILVA, 2000).

Para obtenção dos dados que servirão para o alcance de nosso objetivo, utilizaremos o artifício da coleta de dados que serão realizados pelo questionário

SF36, que é um questionário que avalia aspectos da qualidade de vida que estão diretamente relacionadas à saúde dos participantes desta pesquisa, especificamente e mulheres praticantes de musculação na cidade de Parnamirim.

3.2 PARTICIPANTES

O público alvo será composto de mulheres na região da cidade de Parnamirim – RN. A amostra do estudo composto por mulheres com idades variando entre 45 a 60 anos no período da menopausa, em uma academia de rede privada, em que foi selecionada por existir uma população dentro do padrão da pesquisa, para responder o questionário. Os indivíduos selecionados são de uma turma Intermediária e outra avançada, sendo que praticam a atividade física entre 06 a 12 meses. Em seguida será aplicado um questionário de qualidade de vida já validado (Sf-36) adaptado na língua Brasileira. Com base nos dados obtidos pelo questionário, a avaliação se dará de forma qualitativa. Será ainda solicitado aos participantes que assinem ao Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para melhor discriminar a amostra foram utilizados os critérios de exclusão para as mulheres participantes do estudo que não tomassem repositor de hormônio. E os critérios de inclusão foram ter experiência em treinamento de força no mínimo, 6 meses; estar realizando treinamentos com caráter de resistência de força hipertrófica.

3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS E INSTRUMENTO DE MEDIDAS

Os dados serão analisados verificando a resposta da atividade física para a qualidade de vida em mulheres que já não tenham mais ciclo menstrual. O instrumento utilizado para a coleta de dados será o questionário da versão brasileira do questionário de qualidade de vida – SF-36, com dados pessoais, sobre as sensações depois que começaram a praticar as atividades física e informar sobre como o treinamento influenciará em sua vida, após entrarem na população da mulheres que chegaram na menopausa, devidamente validados.

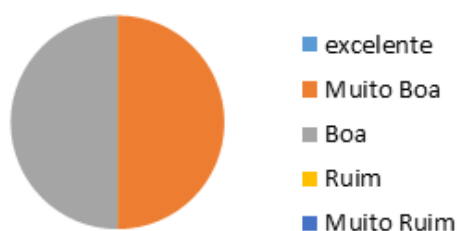
O questionário SF 36 é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 (zero) á 100 (obtido por meio de cálculo do Raw Scale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde.

É um questionário bem desenhado e suas propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade á alterações, já foram bem demonstradas em diversos trabalhos. A tradução para o português do SF-36 e sua adequação às condições socioeconômicas e culturais de nossa população, bem como a demonstração de sua reprodutibilidade e validade, tornam este instrumento um parâmetro adicional útil que pode ser utilizado na avaliação de diversas patologias.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como resultados desta pesquisa explicitaremos aqui sobre cada coleta realizada com nossas alunas, tentando expor seus contextos entre a relação de cada item que anexa as suas experiências pessoais e culturais. A pesquisa foi direcionada a fazer questionamentos sobre a saúde de 10 alunas, em que foram seguras na discursão e esclarecimento de cada questão. Na questão de número 1, nosso objetivo é saber sobre como as alunas acham de sua saúde. Para cada pergunta estaremos demonstrando as respostas através de um gráfico explicativo.

Gráfico 1 – Mostra o que as participantes acham da sua saúde



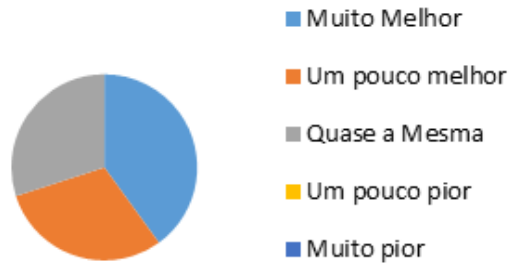
Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Nesta questão as alunas explicitaram uma grande consciência de sua saúde, sendo que nas suas respostas a maioria respondeu que sua saúde era Muito Boa e Boa. Desta forma entendemos que as mesmas tem um conceito de saúde baseado no que sentem no dia a dia. Segundo Pitanga (2002), saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. E as alunas questionaram que sua saúde melhorou bastante depois que começaram a praticar atividade física fazendo com que elas entendessem que a melhor escolha é se exercitar. Katch e McArdle (1996) preconizam a prática de exercícios físicos regulares como fator determinante no aumento da expectativa de vida das pessoas (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

Na segunda questão, perguntamos como as alunas se sentiam com relação a sua idade com há um ano atrás. A grande maioria entendeu que estão bem melhor fisiologicamente do que há um ano, elas perceberam que deveriam optar por uma qualidade de vida mais visível e colocar-se em prática sua valorização. Segundo Simão (2009) a Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana e abrange muitos significados que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades. E o que coloca essa pesquisa como um alicerce positivo é mostrar que podemos estar ajudando na melhora desse quadro e que podemos transformar e mudar os hábitos e a consciência das pesquisadas. De acordo com Bouchard (1990), saúde é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associar-se-ia à morbidade e, no extremo, à mortalidade (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA,

2002).

Gráfico 2 – Diferença da saúde dos dias atuais , em relação a (um) ano atrás.



Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Na terceira pergunta procuramos saber se num dia comum elas teriam dificuldades para realizar algumas atividades que exigem muito esforço; como atividades domésticas; carregar mantimentos; subir escadas; curva-se; dobra-se; andar um quilômetro; um quarteirão; tomar banho ou vestir-se. Podemos perceber que a maioria das respostas apresenta não ter dificuldades nenhuma nas tarefas apresentadas. Mostra que realmente elas estão conscientes que a melhor escolha para sua vida é a qualidade de vida fazendo com que elas não tenham nenhuma dificuldade em exercer suas atividades diárias. Segundo Dantas (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

Também detectamos que as pesquisadas apresentaram que tem medo de explorar suas habilidades. Então nesta questão mostra que não há interferência em relação atividade física do dia-dia com a saúde das mesmas. Segundo Barbosa (2015) “A atividade física moderada e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem- estar físico, levando à diminuição do ritmo a degeneração psicofisiológicos” (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

Quadro 1 – Apresenta o grau de dificuldades para realizar algumas atividades que exigem muito esforço.

Atividades: Neste caso, quando? Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	0	4	6
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	0	4	6
c) Levantar ou carregar mantimentos	0	4	6
d) Subir vários lances de escada	0	5	5
e) Subir um lance de escada	0	4	6
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	0	4	6
g) Andar mais de 1 quilômetro	0	4	6
h) Andar vários quarteirões	0	5	5
i) Andar um quarteirão	0	4	6
j) Tomar banho ou vestir-se	0	5	5

Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Na questão de número 4, foram perguntadas sobre se nas últimas 04 semanas tiveram algum problema no trabalho ou com algumas atividades regulares em decorrência da saúde. Nesta pergunta todas as respostas foram condizentes em relação a sua saúde e menopausa demonstraram que não há nenhum tipo de interferência em questão a saúde e fazeres do dia-dia como: trabalho e atividade física, e isso fica claro que quanto mais a consciência em ter qualidade de vida menos a contribuição para problematizar a vida de cada uma. Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

A questão cinco discutiu sobre o mesmo assunto mas tendo como fator principal o campo emocional para interacionar suas experiências no seu dia a dia.

Quadro 2 – Representa a condição emocional de cada participante

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	01	09
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	01	09

Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Nesta questão podemos observar o quanto é importante relacionar a atividade física à qualidade de vida, Isso em mulheres que estão na menopausa que é sempre afetada pelo o emocional por causa da mudança fisiológica do corpo, mas isso não limitou e nem muito menos interferiu o emocional a os hábitos cotidianos.

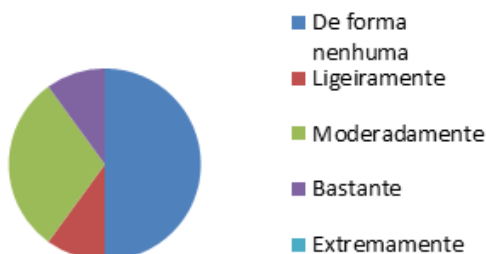
Quadro 3 – Mostra se no período da menopausa elas sentiram afetas em seu ambiente de trabalho

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	01	09
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	01	09
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	01	09

Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Na questão 06, o campo emocional e saúde física, mostrou que houve influência nas relações sociais normais e em relação à família, amigos e grupos.

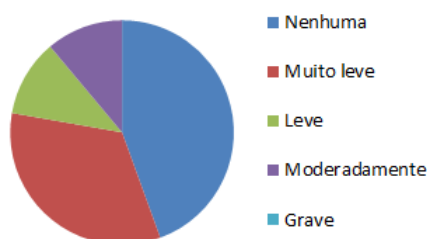
Gráfico 3 – Representa se o campo emocional interfere nas relações sociais.



Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Tendo em vista que foi a minoria, pois é mas por questão de doenças temporais e perdas familiar e não por questão de saúde. Mas a maioria afirmou que não há interferência de forma nenhuma nestas atividades. Na questão de número 07, perguntamos se as alunas saberiam dizer quanta dor no corpo tinham sentido nas últimas quatro semanas.

Gráfico 4 – Mostra o quanto de dor elas sentiram durante a prática de atividade física e se interferiu no seu trabalho.

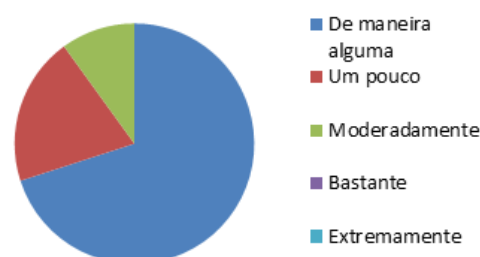


Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

A grande maioria não apresentou nenhum grau de dor, onde podemos observar que, deve-se praticar atividade física para estabelecer um conforto e uma boa relação com seu próprio corpo. Segundo Silva (2010), o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. Principalmente quando está chegando a velhice “a menopausa” que tornam cada vez mais as mulheres inferiores e ao buscarem a atividade física como o meio de renovação tornam-se elas mais aptas ao seu entendimento e desejo da qualidade de vida.

A questão de número 08 procurou saber se a dor interferiu no trabalho das A questão de número 08, procurou saber se a dor interferiu no trabalho das alunas, inclusive em casa. A grande maioria afirmou que não. Daí entendermos que estas dores seriam suportáveis e esporádicas. Caso fossem permanentes, encaminharíamos as alunas a um especialista.

Gráfico 5 – Procurou mostrar se a dor interferiu no trabalho.



Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Nesta questão podemos ver que não há interferência nenhuma em nenhum aspecto em relação a dor que possa vir a sentir, e isso cabe a prática de atividade física que está relacionada com a qualidade de vida.

A questão de número 09, perguntou sobre como as alunas se sentiram nestas últimas semanas, tipo: Quanto tempo tem tido vigor, vontade, força,

deprimido, calmo, desanimado, esgotado, feliz e/ou cansado. Para tal foi dado uma escala de 1 a 6; onde um, todo tempo; dois, a maior parte do tempo; três, uma boa parte do tempo; quatro, alguma parte do tempo; cinco, uma pequena parte do tempo e seis, nunca.

Quadro 4 – Busca mostra a diferença do comportamento após a prática da atividade física

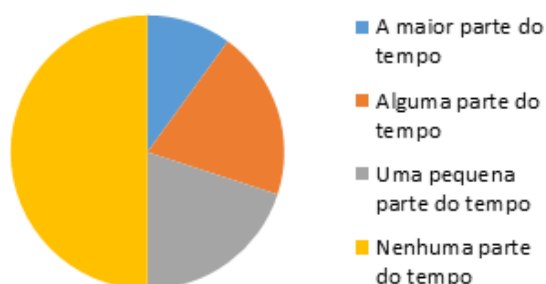
	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	0	0	01	0	0	0
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa nervosa?	0	0	0	0	0	0
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	0	0	0	0	1	1
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	0	0	0	0	0
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	0	0	0	0	0
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	0	0	0	0	0
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	0	0	0	0	1	0
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	0	0	0	0	0
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	0	0	0	0	1	0

Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

A resposta apresentou uma diferença bastante visível, devido aos prazeres que a atividade trás, podemos observar que o item 1, todo tempo é o mais respondido quando se trata de bem estar e o item 5 como elas se sentem e vemos que é uma pequena parte do tempo quando se trata a relação de si mesmo e com os outros. Também entendemos que devido ao modo de vida de cada aluna, algumas poderão sentir mais impactos do que as outras. Pelo fato de quando se trata de mudança de vida é difícil aceitar, pois quando as mulheres saem de período reprodutivo para o não mais reprodutivo isso tornam elas mais vulneráveis, fazendo com que elas a cada dia se sintam mais inferiores consigo mesmo.

Na questão de número 10, quer saber o quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais, interferiram com suas atividades sociais.

Gráfico 6 – Apresenta o nível de influência da saúde e problemas emocionais tem com as atividades sociais



Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

A grande maioria respondeu que nenhuma parte do tempo isso acontecia. Pois é visível perceber através das outras respostas que as alunas se preocupam mais em qualidade de vida do que com problemas que possam tanto afetar sua saúde com o seu emocional, pois vai também do período que elas se encontram que é o período da menopausa por sentirem mudança no humor e não afetou inclusive em nada e isso mostra o quanto é necessário a prática e a associação da atividade física com a qualidade de vida, porque o importante é estar bem com elas mesmo.

A pergunta de número 11, apresentou uma grande diferença entre as participantes da pesquisa, onde no quesito adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas, foi à maioria, não apresentando esta premissa. Sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço foi marcada como verdadeiro pela maioria. Em a minha saúde vai piorar não houve uma grande preocupação pelas pesquisadas e Minha saúde é excelente foi extremamente aceita.

Quadro 5 – Essa tabela mostra o quanto as participantes se sentem em relação a sua saúde

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	0	1	1	2	6
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	5	4	1	0	0

c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	0	0	1	2	7
d) Minha saúde é excelente	5	4	1	0	0

Fonte: Pesquisa de Campo (2016).

Nessa pesquisa estudada foi avaliado mulheres que praticavam atividade física na menopausa e se essa atividade ajudaria na qualidade de vida, sobre as respostas citadas e respondidas percebemos o quanto é importante, a procura do bem estar e ficou comprovada uma correlação significativa entre atividade física e qualidade de vida. As alunas relataram que após o início da prática regular de exercícios físicos, após menopausa obtiveram total melhora na sua disposição diária, na segurança e na qualidade de vida, nos quesitos físicos, humor, insônia e perda de peso e ganho de massa magra nos aspectos relacionados com o relacionamento com a família e amigos e ainda relataram sentir mais conforto e bem estar e não foi diferente em relação à saúde, pois todas notaram mudanças significativas após o início desta prática. A Qualidade de Vida tem se apresentado com um importante indicador da condição da saúde devido seu impacto sobre a autonomia para a realização de atividades diárias da mulher pós-menopausa. (LOPES et al., 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados do estudo podemos finalizar que apuração dos dados coletados teve uma resposta positiva considerável na melhora da qualidade vida sobre a prática de exercícios físicos desenvolvendo o bem estar das mulheres no período onde elas se encontram vulneráveis. E mostra que a menopausa não é uma doença é apenas um período de transição, no qual ocorrem diversas mudanças fisiológicas, psicológicas as tornando, mas, experientes e maduras.

Entendemos que a pesquisa embora não tenha tido uma população mais abrangente não deixou de mostrar um levantamento inconsiderável pelo, contrário determinou o quanto é benéfico a atividade física nesse período.

Com a pesquisa desenvolvida esperamos que os dados levantados possam contribuir para o crescimento da procura de exercícios físicos para o combate do sedentarismo e o aumento na qualidade de vida. Isso mostra o quanto o estudo foi

importante para evidenciar o exercício físico como um norteador para a qualidade de vida, além de demonstrarem uma maior segurança quando é abordados sobre esse assunto. Conforme os resultados obtidos nesta pesquisa até o momento, é possível afirmar que mesmo em curto prazo, houve melhoras significantes das participantes. Ressalta-se a importância em dar segmento na mesma, por abranger diferentes caminhos a serem percorridos, pois o exercício físico oferece oportunidades de vivências e experiências físicas e emocionais muito valiosas para a constituição e /ou manutenção do sujeito, independente da sua vivência, idade, raça ou classe social.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias. Revista Digital**, Buenos Aires, v. 8, n. 5, nov. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>. Acesso em: 4 abr. 2016.

BERVIAN, Pedro Alcino; CERVO, Amado Luiz; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. São Paulo: Pretence Hall, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

CESÁRIO, Gisleine Cristina Alegria; NAVARRO, Antonio Coppi. **Nutrição e emagrecimento: o exercício físico em mulheres menopausa promove a redução do volume da gordura visceral. Revista Brasileira de Obesidade**. São Paulo: Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, v. 2, n. 7, jan./fev. 2008. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/65>>. Acesso em: 2 abr. 2016.

DANTAS, E. H. M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 7, n. 1, p. 5-13, 1999.

DANTAS, Estélio H. M. et al. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1997. Disponível em: <http://www.academia.edu/3144964/Fitness_sa%C3%BAde_e_qualidade_de_vida>. Acesso em: 10 abr. 2016.

DANTAS, Estélio H. M.; BEZERRA, Jani Cléria P.; MELLO, Danielli B. Fitness Saúde e Qualidade de Vida. In.: VIANNA, Jeferson; NOVAES, Jefferson. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2009. p. 297-335 Disponível em: <http://www.academia.edu/3144964/Fitness_sa%C3%BAde_e_qualidade_de_vida>. Acesso em: 10 abr. 2016.

ELBAS, Murilo; SIMÃO, Roberto. **Em busca do corpo: exercícios, alimentação e lesões**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2004.

KATCH, Frank I.; McARDLE, William D. **Nutrição, exercício e saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

LIMA, Deise Guadelupe. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. **Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer**, Brasília, set. 1999.

LIMA, Inara Frota de; BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. O trinômio menopausa, atividade física no envelhecimento e imagem corporal. **Boletim Informativo Unimotrisaude em Sociogerontologia (Bius)**, v. 6, n. 1, 2015.

LOPES, Letícia Carla et al. Efeitos da atividade física na qualidade de vida de mulheres com sobrepeso e obesidade pós-menopausa: atividade física e qualidade de vida. **Cienc Cuid Saúde**, São Paulo, v. 3, n. 13, p.439-446, 2014.

NAHAS, M. V. Atividade física como fator de qualidade de vida. **Memórias do Congresso Mundial de Educação Física – AIESEP**, p. 361-368, 1997.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 10, n. 3, p.49-54, jul. 2002.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100017>. Acesso em: 8 abr. 2016.

SIMÃO, Roberto. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

TATI, Daniela; BAGNARA, Ivan Carlos. **Menopausa:** aspectos biopsicofisiológicos e a prática de exercícios físicos modzel. 2014. Disponível em: <http://mostra.ideau.com.br/2014/mostra_ideau_2014_anais/trabalhos/2014025031.pdf>. Acesso em: 1 maio 2016.

ZANESCO, Angelina. Exercício físico e menopausa. **Rev Bras Ginecol Obstet**, São Paulo, v. 5, n. 31, p. 254-261, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v31n5/v31n5a09.pdf>>. Acesso em: 5 abr. 2016.

ANEXO A – VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA -SF-36

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Função exercida no trabalho: _____

Há quanto tempo exerce essa função: _____

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1 Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2 Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3 Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4 Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5 Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6 Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7 Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8 Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9 Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6

c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10 Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11 O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5