



EFEITO ATIVIDADE FÍSICA NA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Autores: Caio Vinicius Ribeiro
Liliane Ribeiro Vasconcelos
Keryma Chaves da Silva Mateus
Alexandre Pyles Corral
Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil
Amanda Veiga Sardeli
Claudia Regina Cavaglieri

Introdução

O envelhecimento é um processo deletério da manutenção das funções neurobiológicas estruturais, cognitivas e funcionais que na mulher, se soma ainda ao processo de menopausa criando riscos mais acentuados para a saúde dessa população.

Temos conhecimento de que no Brasil há um baixo nível de prática de atividade física, fenômeno esse mais agravado quando falamos de mulheres com média de idade para passar pelas mudanças fisiológicas conhecidas como menopausa (BRASIL, 2020). Nesse processo, o hipoestrogenismo nas mulheres gera alterações fisiológicas que podem acarretar na síndrome do climatério gerando sintomas vasomotores, psicológicos, urogenitais, sexuais e de distúrbios do sono (MALHEIROS et al., 2014) que alteram as condições de saúde interferindo na redução de capacidades funcionais que afetam a qualidade de vida no sexo feminino.

É consenso que a prática de atividade física tenha efeitos positivos sobre a saúde geral das pessoas e pode-se dizer que isso impacta na qualidade de vida. Dessa forma consideramos que a percepção de qualidade de vida da população seja fator relevante para manutenção de um estilo de vida saudável e que a atividade física pode contribuir para essa percepção e manutenção da vida.

Considerando isso, a pesquisa busca entender se a atividade física melhora a auto percepção de qualidade de vida em mulheres na pós menopausa.

Metodologia

A metanálise foi conduzida nas plataformas do Pubmed, Web of Science, Embase, Scopus e Cochrane no dia 22 de novembro de 2019. Para a busca foram incluídos e combinados os termos e match terms: Postmenopause; post-menopausal period; exercise; exercise training; quality of life; healthy-related quality of life. A partir dos estudos encontrados, foram incluídos aqueles que apresentavam intervenção por meio da atividade física, questionário validado para a avaliação da qualidade de vida, mais de quatro semanas de intervenção e com um número mínimo de vinte voluntárias para as análises.

No momento do agrupamento dos resultados foram estabelecidas nove categorias para compreender os dados abordados pelos artigos: Aspectos Sociais (Social Functioning), Capacidade Funcional (Physical Functioning), Dor (Pain), Limitações por aspectos emocionais (Role Emotional), Limitações por aspectos físicos (Role Physical), Saúde geral (General Health), Saúde mental (Mental Health), Vitalidade (Vitality) e Total. Com essas categorias mencionadas, foram necessários alguns ajustes no emparelhamento dos dados para que todos os estudos fossem contemplados na análise e também que aspectos semelhantes fossem comparados entre si. Assim, foram feitos os seguintes ajustes: Domínio físico foi alocado junto à Physical Functioning; Energy/fatigue foi considerado equivalente à Vitality; Psychological domain e Domínio Mental foram considerados equivalentes à Mental Health; Qualidade de vida global foi alocada junto à Total; categorias não mencionadas foram descartadas da análise. Para efeito desta pesquisa, a categoria Total foi utilizada para abordar artigos que não trouxeram valores especificados para cada um dos domínios, mas somente um score total na análise do questionário.

Resultados

Os domínios de qualidade de vida que apresentaram melhora no momento pós intervenção foram aspectos funcionais, capacidade funcional e total. Saúde mental mostrou um resultado inconclusivo enquanto todos os outros aspectos analisados trouxeram uma tendência de melhora.

Aspectos Sociais $p = 0,006$ $I^2 = 52,11 \%$ $SMD = 0,21$ $LCL = 0,06$ $UCL = 0,36$	Capac. Funcional $p = 0,01$ $I^2 = 50,18 \%$ $SMD = 0,29$ $LCL = 0,07$ $UCL = 0,5$	Dor $p = 0,01$ $I^2 = 80,5 \%$ $RMD = 7,14$ $LCL = -1,41$ $UCL = 15,7$
Lim. Asp. Emo. $p = 0,07$ $I^2 = 78,02 \%$ $RMD = 11,7$ $LCL = -0,89$ $UCL = 24,28$	Lim. Asp. Fis. $p = 0,076$ $I^2 = 68,45 \%$ $RMD = 9,46$ $LCL = -1$ $UCL = 19,93$	Saúde Geral $p = 0,07$ $I^2 = 71,74 \%$ $SMD = 0,28$ $LCL = -0,03$ $UCL = 0,6$
Saúde Mental $p = 0,49$ $I^2 = 66,48 \%$ $SMD = 0,1$ $LCL = -0,19$ $UCL = 0,39$	Vitalidade $p = 0,07$ $I^2 = 87,53 \%$ $SMD = 7,38$ $LCL = -0,52$ $UCL = 15,28$	Total $p = 0,002$ $I^2 = 81,99 \%$ $SMD = 0,57$ $LCL = 0,22$ $UCL = 0,93$

Discussão

Após a metanálise dos resultados, percebemos que nos artigos referentes principalmente ao questionário SF-36, apenas as categorias de aspectos sociais e capacidade funcional foram modulados de forma a demonstrar uma melhora explícita no momento pós intervenção ($p < 0,05$), enquanto os outros aspectos (dor, limitação por aspectos físicos e emocionais, saúde geral e vitalidade) apresentaram somente uma tendência de melhora ($0,05 < p < 0,1$) que ainda não pode ser afirmada categoricamente. Com relação ainda ao resultado nomeado de “Total”, que como mencionado na metodologia, não representa um resumo de todos os estudos analisados, mas sim, um agrupamento de estudos que no caso, utilizaram um questionário diferente do SF-36 e diferentes entre si, também evidenciou que há uma melhora da qualidade de vida das suas respectivas voluntárias

Como podemos perceber nos resultados positivos, um aspecto extremamente importante e que se mostra possível de ser relacionado com essas categorias é a capacidade de autonomia e independência dessa população. Seja com a possibilidade de realizar tarefas básicas da vida diária e domésticas com mais eficiência, ou ter a opção de participar de eventos de socialização e eventualmente de lazer, a melhora da capacidade de autonomia parece refletir de forma expressiva na percepção de qualidade de vida.

A respeito do resultado de saúde mental, único que não apresentou sequer uma tendência estatisticamente positiva ($p = 0,49$), especulamos que outros aspectos relacionados podem estar fortemente envolvidos. Um exemplo simples de ser ilustrado

é a própria menopausa, evento extremamente marcante para mulheres por dar início a uma nova fase de vida com as mais diversas mudanças fisiológicas, anatômicas e até mesmo sociais.

Um dos aspectos interessantes de ser ressaltado é o fato de que a apuração da qualidade de vida é feita por questionário, sendo fortemente influenciada pela noção de saúde da pessoa, e esse último ainda se mostra um tema complexo para o entendimento. Uma pesquisa realizada por Silva, Rocha e Caldeira (2018) evidencia diversos fatores que podem ser relacionados com a percepção negativa de qualidade de vida em mulheres climatéricas. Esses fatores envolvem presença de um companheiro, nível de atividade física, doenças crônicas, auxílio de medicamento, perda de autonomia, dentre outros, evidenciando que há uma heterogeneidade muito importante a ser considerada mesmo dentro de uma população definida.

Conclusão

Apesar de existir um certo consenso empírico que a atividade física melhora a qualidade de vida, os dados da metanálise ainda não refletem isso diretamente. Dos dados alocados por subcategorias, observamos benefícios positivos apenas nos aspectos sociais e de capacidade funcional; e os estudos que apresentaram somente dados gerais, apesar de mostrar uma melhora significativa, não teve um número amostral alto de artigos. Dessa forma, são necessários mais estudos com essa temática, uma vez que a mensuração de qualidade de vida é subjetiva, complexa e necessita de um instrumento específico para população estudada.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico: principais resultados. v. 51. 16 abr. 2020. Disponível em: . Acesso em: 11 Ago. 2020.

MALHEIROS, Elizabeth Santos de Andrade et al. Síndrome climatérica em uma cidade do Nordeste brasileiro: um inquérito domiciliar. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 163-169, Apr. 2014. Disponível em . Acesso em: 03 Ago. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-7203201400040002>.

SILVA, Vitor Hipólito; ROCHA, Josiane Santos Brant; CALDEIRA, Antonio Prates. Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 23, n. 5, p. 1611-1620, May 2018 . Disponível em . Acesso em: 03 Ago. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018235.17112016>.

Agradecimentos

A experiência da iniciação científica foi muito importante para mim sob diversos aspectos para que eu entendesse melhor como realizar um trabalho científico propriamente dito, do começo ao fim. Aprendi muitas coisas no processo que jamais me imaginava fazendo antes desse trabalho e graças a essa aproximação com o universo científico de fato me inspiro a continuar buscando temas e me desenvolver para realizar trabalhos cada vez mais relevantes para minha área.

Mesmo com todas as dificuldades, recebi auxílio do grupo FISEX além das minhas orientadoras, e nos processos mais complexos, todos se mostraram bem solícitos e pacientes a me ajudar e explicar os processos para que eu entendesse.

De modo geral, mesmo com todas as dificuldades que apareceram pelo caminho, acredito que foi uma experiência que me permitiu amadurecer e realizar ao lado de grandes pesquisadoras o meu projeto de iniciação científica. Recomendo a experiência a todos que cogitam ou não seguir no universo acadêmico e fico muito feliz de ter o privilégio de ser contemplado com uma bolsa de apoio financeiro do FAEPEX e CNPq (processo 303571/2018-7 e 427999/2018-9) para experienciar esse universo