

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES MENOPÁUSICAS NA PRÉ INTERVENÇÃO DA HIDROTERAPIA

Ana Carolynne dos Santos Neves¹, Álvaro Castelo Branco Neto², Anna Mary Jerônimo de Lima³, Luana Fonsêca dos Santos⁴, Rodrigo Viana Correia de Souza⁵, Eliane Araújo de Oliveira ⁶.

Introdução: A menopausa é uma etapa marcante do envelhecimento feminino. Devido ao hipoestrogenismo, mulheres na menopausa tem mais tendências a depressão, distúrbios do sono, ansiedade e sintomas vasomotores, interferindo diretamente na qualidade de vida dessas mulheres. A hidroterapia é considerada um recurso ideal para a melhora dos sintomas porque atua na melhora da função circulatória, diminuição do estresse e aumenta a sensação de bem estar. Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de mulheres menopáusicas antes de serem submetidas a um programa de hidroterapia. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal com amostra de 29 mulheres menopáusicas, com idade entre 41 e 82 anos, antes de serem submetidas a um programa de exercícios aquáticos, em piscina aquecida, constituído de exercícios respiratórios, de alongamento, flexibilidade, fortalecimento, coordenação, equilíbrio e relaxamento, desenvolvido na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, duas vezes por semana, com duração de 60 minutos. Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o Questionário de Qualidade de Vida SF36, instrumento composto por 36 questões com 8 dimensões (capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e evolução do estado de saúde). Os dados foram analisados quanto a média e desvio padrão através do programa Statistical Package for Social Sciences versão 20.0 para Windows. **Resultados e Discussão:** As dimensões que mostraram uma melhor qualidade de vida foram, a capacidade funcional ($51,54 \pm 23,36$), a vitalidade ($56,54 \pm 24,94$), os aspectos sociais ($58,38 \pm 25,18$) e a saúde mental ($61,85 \pm 27,20$), uma vez que quanto mais próximo de 100 é o escore, melhor é a qualidade de vida daquele domínio. Enquanto os domínios de dor, estado geral de saúde, evolução do estado de saúde e aspectos emocionais tiveram uma média entre 25,00 e 46,00 com resultados menos satisfatórios que os demais domínios, representando uma menor qualidade de vida. **Conclusão:** Espera-se que a hidroterapia possa trazer benefícios quanto a qualidade de vida de mulheres menopáusicas, diminuindo sintomas como ansiedade, insônia e depressão.

Palavras-chave: bem-estar, exercícios aquáticos, menopausa

¹ Curso de Fisioterapia, Discente bolsista, anacarolynne6@hotmail.com

² Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, alvarocastelob@hotmail.com

³ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, annamary.jp@hotmail.com

⁴ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, luana_fonseca_santos@hotmail.com

⁵ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, rodrigovianacorreia@yahoo.com.br

⁶ Curso de Fisioterapia, Professora Orientadora, elianeao@uol.com.br