

QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES MENOPÁUSICAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS EM SOLO

Ana Carolynne dos Santos Neves¹, Bianca Oliveira Pedrosa da Silva², Larissa do Nascimento Silva³, Mayane Lais Veloso Férrer⁴, Thais Santana de Brito⁵, Eliane Araújo de Oliveira⁶.

Introdução: No Brasil, a menopausa ocorre em média aos 51,2 anos e é identificada pela interrupção permanentemente das menstruações. Hoje em dia, a assistência à mulher menopáusicas transpõe-se com desafios importantes no sentido de garantir a vivência saudável e com qualidade nas fases do ciclo vital. A atividade física é um reconhecido recurso terapêutico do ponto de vista físico e psicológico. Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de mulheres menopáusicas submetidas a um protocolo de exercícios terapêuticos no solo, como alternativa, devido à problemas na piscina da Clínica Escola de Fisioterapia, realizando uma conexão entre pesquisa e extensão.

Métodos: Trata-se de um estudo de caso, do tipo longitudinal, do Grupo de 30 Mulheres participantes do Programa de Hidroterapia, realizado na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, com amostra de 8 mulheres menopáusicas, com idade entre 57 e 70 anos. O Programa de Exercícios no Solo constou do Método Pilates (exercícios respiratórios, alongamento, força, coordenação, equilíbrio, estabilização e mobilidade da coluna vertebral). Foi desenvolvido na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, durante 7 meses, uma vez por semana, com duração de 60 minutos. Foi aplicado antes e depois do protocolo de intervenção, o Questionário de Qualidade de Vida SF-36, 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 à frequência, média, desvio padrão, o teste de Wilcoxon e Correlação de Spearman, utilizando-se o Programa Statistical Package for Social Sciences versão 20.0 para Windows. **Resultados e Discussão:** Observou-se uma melhora em todas as dimensões da Qualidade de Vida após o período de intervenção, apesar de não apresentar significância estatística ($p > 0,05$). Observou-se ainda, uma forte correlação entre as dimensões Vitalidade, Aspectos Sociais, Aspectos Emocionais e Estado Geral de Saúde. E uma correlação muito forte entre Dor e Estado Geral de Saúde. A partir desses resultados percebe-se que as dimensões presentes no questionário possuem de fato, uma relação entre si. Revelando que, para se ter uma boa qualidade de vida, necessita-se de um bom funcionamento de diversos aspectos do ser humano, o que alerta para o cuidado do indivíduo de forma global. **Conclusão:** A prática de atividade física regular, ainda que de pouca intensidade, parece contribuir globalmente para uma melhoria das condições de saúde e em todas as dimensões da qualidade de vida de mulheres menopáusicas.

Palavras-chave: Menopausa, Método Pilates, Estado Geral de Saúde.

- ¹ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, anacarolynne6@hotmail.com**
- ² Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, bianca24_girl@hotmail.com**
- ³ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, lahmel@hotmail.com**
- ⁴ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, mayane_ferrer@hotmail.com**
- ⁵ Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, thaisinhabrito@gmail.com**
- ⁶ Curso de Fisioterapia, Professora Orientadora, elianeao@uol.com.br**