



Trabalho de conclusão de curso: Educação Física – Resenha Crítica

NOME: Audrey Lara Smaniotto Biazioli

CURSO: Educação Física - Bacharelado

ORIENTADOR (A) METODOLÓGICO: Prof.^a Dra. Heloísa Pereira Pancotto Ruy

ORIENTADOR (A) TEMÁTICO: Prof.^a Dra. Heloísa Pereira Pancotto Ruy

TRABALHO ANALISADO: Tese de Doutorado

TÍTULO: Influência do exercício físico funcional sobre a saúde geral de mulheres na pós-menopausa

AUTOR: Luciana Moreira Motta Raiz

INSTITUIÇÃO: Universidade de Franca

CAMPINAS

2024

RAIZ, Luciana Moreira Motta. **Influência do exercício físico funcional sobre a saúde geral de mulheres na pós-menopausa**. 2016. 77 f. Tese (Doutorado) - Universidade de Franca, Franca, 2016.

RESENHA DA OBRA “INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO FUNCIONAL SOBRE A SAÚDE GERAL DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA”

Audrey Lara Smaniotto Biazoli

A menopausa é caracterizada como o primeiro ano de ausência da menstruação, e traz com ela diversas mudanças no corpo e na vida da mulher. Grandes alterações hormonais que ocorrem na menopausa mudam a qualidade de vida das mulheres, a depender do grau de sintomas que apresentam, e ocasionam mudanças como redução da massa magra, aumento do tecido adiposo e visceral, distúrbios no sono, entre outros (Sampaio, Medrado, Menego, 2021).

Na obra “Influência do exercício físico funcional sobre a saúde geral de mulheres na pós-menopausa”, de autoria de Luciana Moreira Motta Raiz e publicada em 2016, podemos encontrar informações que evidenciam que a prática da atividade física regular traz diversos benefícios à saúde da mulher na fase de pós-menopausa. A autora defende que a intervenção feita com exercícios funcionais trouxe o aumento significativo da força muscular de membros inferiores e superiores, bem como redução da gordura, aumento da massa muscular e melhora da qualidade de vida das mulheres.

A obra é resultado da Tese de Doutorado apresentada à Universidade de Franca, como exigência parcial para obtenção do título de Doutor em Promoção de Saúde. O trabalho teve como objetivo, avaliar os aspectos antropométricos, bioquímicos, metabólicos e ergométricos como indicadores de saúde geral de mulheres na pós-menopausa submetidas a treinamento físico funcional em intensidade submáxima. Diversas referências de pesquisadores nacionais e internacionais fizeram parte da composição do trabalho conduzido por Luciana Raiz, entre elas “Atividade física na saúde e qualidade de vida de mulheres climatéricas” (Barreto *et al*, 2015), “Short-term exercise approaches on menopausal symptoms, psychological health, and quality of life in postmenopausal women” (Agil *et al*, 2010) e “Os benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa” (Botogoski *et al*, 2009).

O artigo de Barreto; *et al*, de 2015, avalia a saúde e a qualidade de vida de mulheres climatéricas que praticam exercícios físicos em comparação com as não praticantes. Realizado como um estudo transversal, envolveu 60 mulheres com idade entre 40 e 60 anos, sendo que 30 participavam de atividades físicas regulares e 30 não. Os resultados do estudo indicaram que as mulheres que praticavam atividades físicas regularmente apresentaram menos sintomas do climatério e um melhor quadro de saúde geral, o estudo ainda destaca as diferenças significativas entre os grupos analisados, no quesito relacionado a depressão, sintomas somáticos, vasomotores, ansiedade e função cognitiva entre os dois grupos. Os resultados finais sugerem que a atividade física afeta positivamente a saúde e a qualidade de vida das mulheres no climatério, enfatizando a importância do exercício durante essa fase da vida (Barreto *et al*, 2015).

Já no segundo artigo utilizado como base pela autora do trabalho objetificado em questão, o estudo publicado na *Obstetrics and Gynecology International* investiga os efeitos de programas de exercícios aeróbicos e de resistência de curto prazo sobre os sintomas da menopausa, a saúde psicológica e a qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa. Realizado com 42 participantes voluntárias com idades entre 45 e 60 anos no Bayındır Hospital, as mulheres foram divididas em dois grupos, cada um deles praticando seu regime específico de exercícios três vezes por semana durante oito semanas sob supervisão de fisioterapia (Agil *et al*, 2010).

O estudo concluiu que tanto os exercícios de resistência quanto os aeróbicos influenciam positivamente os sintomas relacionados à menopausa, a saúde psicológica, a depressão e a qualidade de vida geral em mulheres na pós-menopausa. O grupo de exercícios de resistência apresentou benefícios mais pronunciados em termos de alívio dos sintomas em comparação com o grupo aeróbico, ressaltando a função potencial do exercício como um tratamento não farmacológico eficaz para problemas da menopausa. Isso sugere que a incorporação de programas de exercícios direcionados pode melhorar os resultados de saúde para mulheres na pós-menopausa, oferecendo uma alternativa benéfica à terapia de reposição hormonal. De modo geral, essa pesquisa destaca a importância da atividade física no gerenciamento dos desafios relacionados à menopausa e na melhoria do bem-estar nesse grupo demográfico (Agil *et al*, 2010).

Por fim no terceiro artigo citado, é discutido os benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa, enfatizando que a atividade física regular melhora a atividade metabólica, reduz o peso e melhora a qualidade de vida de maneira geral. Recomenda-se a prática de exercícios aeróbicos de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos, três vezes por semana, para combater problemas como osteoporose e ganho de peso associados ao envelhecimento e às alterações hormonais. Os autores destacam que esses exercícios não só ajudam a reduzir os sintomas da menopausa, mas também melhoram o bem-estar psicológico, aumentam a massa muscular, a coordenação, a flexibilidade e o equilíbrio, reduzindo assim o risco de quedas. Eles concluem que uma abordagem combinada de exercícios e uma dieta balanceada é crucial para resultados ideais de saúde em mulheres na pós-menopausa (Botogoski *et al*, 2009).

Como mencionado anteriormente, a autora utilizou de uma pesquisa exploratória e coleta de dados a partir de um grupo de mulheres selecionadas. Participaram da pesquisa trinta mulheres na faixa de 47 a 59 anos, que já se encontravam na pós-menopausa – ou seja, sem menstruação há, pelo menos, um ano e com confirmação por meio do exame do hormônio foliculo-estimulante. Esse grupo foi submetido a um programa de treinamento funcional de 36 sessões e contou com acompanhamento de exames bioquímicos e bioimpedância, realizados na Universidade de Franca.

A obra está estruturada em quatro capítulos. O primeiro apresenta a introdução, na qual são contextualizados termos como “climatério” e abordadas as mudanças que ocorrem no corpo da mulher durante a menopausa, além dos benefícios da atividade física de forma geral. O segundo capítulo traz o objetivo do trabalho, que busca avaliar os efeitos que o treinamento físico funcional pode apresentar em mulheres na pós-menopausa. Já o terceiro aponta o material de estudo e a metodologia, que inclui pesquisas exploratórias, prospectiva e coleta de dados para obtenção das informações. No quarto e último capítulo, a autora apresenta os resultados encontrados, evidenciando que a prática do treinamento funcional trouxe melhoras quanto ao ganho de massa muscular, perda de gordura e avanço nos resultados de exames bioquímicos das mulheres que participaram do estudo.

A tese apresentada por Luciana Moreira Motta Raiz na Universidade de Franca em 2016 examina o impacto do exercício físico funcional sobre a saúde geral de mulheres na pós-menopausa. Sob a supervisão do Professor Dr. Cassiano Merussi

Neiva, o foco da pesquisa é aumentar a compreensão dos benefícios à saúde associados à atividade física durante a fase pós-menopausa, um período frequentemente caracterizado por desafios e mudanças significativas na saúde.

O estudo está organizado em seções distintas, incluindo uma introdução que contextualiza o tópico, uma revisão da literatura relacionada aos sintomas do climatério, mudanças relacionadas à menopausa e a qualidade de vida geral durante a menopausa. A estrutura metodológica é caracterizada por uma variedade abrangente de técnicas de coleta de dados, avaliando a condição física dos participantes, os níveis hormonais e os indicadores de qualidade de vida. Os resultados são articulados em dois artigos principais. O primeiro avalia as mudanças na composição corporal, na qualidade de vida e nos níveis de condicionamento físico entre mulheres climatéricas, enquanto o segundo discute o impacto do treinamento físico nos parâmetros antropométricos, bioquímicos, metabólicos e de qualidade de vida, apresentando o exercício como uma intervenção viável para melhorar a saúde desse grupo (Raiz, 2016).

O exercício físico funcional pode melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres na pós-menopausa ao promover reduções na massa corporal adiposa, aumento da massa magra e força muscular. Além disso, a prática regular de exercícios ajuda a atenuar os sintomas climatéricos, resultando em menos incômodos e melhor saúde geral. Assim, o treinamento funcional se torna um fator importante para o bem-estar físico e mental dessas mulheres (Raiz, 2016).

O exercício físico funcional demonstrou ser uma intervenção eficaz para melhorar a saúde e a qualidade de vida das mulheres na pós-menopausa. A prática regular não apenas promove benefícios físicos, como a redução da gordura corporal e o aumento da força, mas também contribui para a diminuição dos sintomas relacionados à menopausa. Portanto, a incorporação de programas de exercícios funcionais é recomendada como parte fundamental do cuidado e promoção da saúde nessa população (Raiz, 2016).

Como pontos positivos de maneira geral da tese analisada podemos destacar o fato de que a pesquisa utilizou um desenho metodológico exploratório e longitudinal, permitindo uma análise detalhada ao longo do tempo; os resultados mostraram melhorias significativas na qualidade de vida e nos indicadores de saúde das mulheres participantes após o programa de exercícios; e que a coleta de dados em diferentes

locais, como laboratórios e centros de treinamento, enriqueceu a diversidade e a robustez dos dados obtidos.

Já de maneira mais específica como ponto positivo a introdução apresenta claramente o objetivo do estudo e a relevância do tema; a metodologia descreve detalhadamente os instrumentos e escalas utilizadas para avaliação; os resultados estão muito bem organizados e apresentados de forma clara, com tabelas e gráficos; a discussão interpreta os resultados em relação à literatura existente de forma abrangente; e a conclusão traz um resumo eficaz dos achados e sugestões para futuras pesquisas.

Já como pontos negativos, destaca-se fatores como a ausência de um grupo controle, o que limita a análise intergrupos devido ao baixo número de participantes; a falta de controle sobre o padrão alimentar das mulheres, dificultando a correlação com outras variáveis; e a normalidade dos valores e parâmetros bioquímicos para a maioria das variáveis testadas, o que pode limitar a generalização dos resultados.

De modo mais específico na introdução observa-se uma falta de contextualização sobre a saúde da mulher na menopausa; na metodologia poderia ser incluso mais informações sobre a amostra e critérios de inclusão; nos resultados algumas análises estatísticas não são suficientemente explicadas; na discussão se nota uma falta de dados sobre limitações do estudo e implicações práticas; e por fim a conclusão poderia ser mais enfática nas recomendações para intervenções práticas.

Por fim, conclui-se que a pesquisa sobre a influência do exercício físico funcional na saúde de mulheres na pós-menopausa apresenta uma abordagem relevante e necessária, considerando o aumento da população idosa e os desafios enfrentados por essa faixa etária. Que o desenho metodológico exploratório e longitudinal é um ponto forte, permitindo observar as mudanças ao longo do tempo e a eficácia do programa de exercícios.

Entretanto, a ausência de um grupo controle e a falta de controle sobre a dieta das participantes limitam a robustez dos resultados, dificultando a generalização das conclusões. Apesar dessas limitações, os achados indicam melhorias significativas na qualidade de vida e nos indicadores de saúde, ressaltando a importância do exercício físico funcional como uma intervenção benéfica para mulheres na pós-menopausa. A pesquisa contribui para o campo da promoção da saúde, mas sugere a necessidade de



Trabalho de conclusão de curso: Educação Física – Resenha Crítica

estudos futuros com metodologias mais rigorosas para validar e expandir os resultados obtidos.

REFERÊNCIAS

Agil, Ayşegül; Abike, Faruk; Daşkapan, Arzu; Alaca, Ridvan; Tuzun, Handan . Abordagens de Exercícios de Curto Prazo Sobre Sintomas da Menopausa, Saúde Psicológica e Qualidade de Vida em Mulheres na Pós-Menopausa. **Obstetrícia e Ginecologia Internacional**, v. 2010, 7 páginas, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2010/274261>. Acesso em: 19 out. 2024.

Barreto, Hellen Viviany de Alencar; Alves, Talita Tamara Matos; Soares, Nathanael Ibsen da Silva; Silva, Vernon Furtado da; Cabral, Patrícia Uchôa Leitão. Atividade física na saúde e qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Cinergis**, ano 16, v. 16, pp. 203-208, 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br.br/seer/index.php/article/view/6324>. Acesso em: 19 out. 2024.

Botogoski, Sheldon Rodrigo; Lima, Sônia Maria Rolim Rosa; Ribeiro, Paulo Augusto Ayroza Galvão; Aoki, Tsutomu. Os Benefícios do Exercício físico Para Mulheres Após a Menopausa. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 54, n. 1, pp. 18-23, 2009. Disponível em: <https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/354>. Acesso em: 19 out. 2024.

Raiz, Luciana Moreira Motta. **Influência do exercício físico funcional sobre a saúde geral de mulheres na pós-menopausa**. 2016. 77 f. Tese (Doutorado) - Universidade de Franca, Franca, 2016. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNICSUL-1_45f6c0011862352f5703286c54ab92a2. Acesso em: 19 out. 2024.

Sampaio, Juliana Vieira; Medrado, Benedito; Menego, Vera Mincoff. Hormônios e Mulheres na Menopausa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. 229745, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/DTQVvk7GJnFSRMKMN48zFWb/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 19 out. 2024.