

Qualidade de Vida de Mulheres Menopáusicas Praticantes de Exercícios Terapêuticos em Grupo

Diedja Cleide da Silva Souza¹, Ana Carolynne dos Santos Neves¹, Bianca Oliveira Pedrosa da Silva¹, Girleide Cristina da Silva Soares¹, Larissa do Nascimento Silva¹, Melquisedek Monteiro de Oliveira¹, Suellen Mary Marinho dos Santos Andrade², Eliane Araújo de Oliveira^{3,*}

1. Curso de Fisioterapia, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB, Brasil.
2. Programa de Pós- Graduação em Neurociências Cognitiva e Comportamento da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB, Brasil.
3. Professora do Departamento de Fisioterapia, Pesquisadora do Laboratório de Estudos do Envelhecimento Humano, Núcleo de Pesquisa em Ciências do Envelhecimento Humano, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil.

*e-mail: diedjacleide@hotmail.com

Introdução. No Brasil, a menopausa ocorre em média aos 51,2 anos e é identificada pela interrupção por mais 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. Os exercícios em grupo é um reconhecido recurso terapêutico do ponto de vista físico e psicológico. **Objetivos.** Avaliar a qualidade de vida de mulheres menopáusicas submetidas a um protocolo de exercício os terapêuticos em grupo, realizando uma conexão entre pesquisa e extensão. **Métodos.** Trata-se de recorte de um estudo do tipo longitudinal, com um universo de n=29 sujeitos, de participantes do Grupo de Mulheres do Programa de Menopausa, desenvolvido na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, com amostra de n=8 mulheres, com idades entre 57 e 70 anos, submetidas a exercícios terapêuticos em grupo (exercícios respiratórios, alongamento, força, coordenação, equilíbrio, estabilização e mobilidade da coluna vertebral), uma vez por semana durante 7 meses, com sessões de 60 minutos. Para a avaliação da qualidade de vida, foi aplicado pré e pós protocolo, o Questionário de Qualidade de Vida SF36, 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). O referido estudo foi aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa do CCS/UFPB, sob o protocolo 008/08, conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados foram analisados quanto à frequência, média, desvio padrão, teste de Wilcoxon e Correlação de Spearman, com um nível de confiança de 95% ($p < 0,05$), utilizando-se o Programa Statistical Package for Social Sciences versão 20.0 para Windows. **Resultados.** Observou-se uma melhora em todas as dimensões da Qualidade de Vida após intervenção, porém, sem 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 forte correlação entre Dor e Estado Geral de Saúde. Percebe-se que as dimensões presentes no questionário possuem uma relação entre si, demonstrando, portanto a necessidade de prosseguir com este estudo. **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.