

2.1.3 - Adesão de mulheres à cultura corporal de movimento como estratégia terapêutica não medicamentosa no enfrentamento do climatério

Tiago Miranda Carvalho, Juliane Oliveira dos Santos, Diego Aquino Santana, Rozangela Conceição Oliveira, Gustavo Marques Porto Cardoso, Marcelle Esteves Reis Ferreira.

Adesão de mulheres à cultura corporal de movimento como estratégia terapêutica não medicamentosa no enfrentamento do climatério

**T.M.CARVALHO<sup>1</sup>; J.O.SANTOS<sup>2</sup>; D.A.SANTANA<sup>3</sup>;  
R.C.OLIVEIRA<sup>4</sup>;G.M.P.CARDOSO<sup>5</sup> E M.E.R;FERREIRA<sup>6</sup>.**

<sup>1</sup>Bacharel em Educação Física pela Faculdade Nobre (FAN), área de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil.email:[tiagomiranda7@hotmail.com](mailto:tiagomiranda7@hotmail.com)

<sup>2</sup>Bacharela em Educação Física pela Faculdade Nobre (FAN), área de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil.email:[juliane.oliver01@gmail.com](mailto:juliane.oliver01@gmail.com)

<sup>3</sup>Bacharel em Educação Física pela Faculdade Nobre (FAN), área de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil.email:[diegoaquino.1310@gmail.com](mailto:diegoaquino.1310@gmail.com)

<sup>4</sup>Mestra em Ciências da Motricidade Humana pela Universidad Pedro de Valdivia (UPV), área de Saúde, Santiago, Chile. email:[rozacoliveira@hotmail.com](mailto:rozacoliveira@hotmail.com)

<sup>5</sup>Mestre em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), área de Saúde, Salvador, Bahia, Brasil. e-mail:[gugampc@hotmail.com](mailto:gugampc@hotmail.com)

<sup>6</sup>Mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), área de Saúde, Feira de Santana, Bahia, Brasil. e-mail:[marcelleeducacaofisica@gmail.com](mailto:marcelleeducacaofisica@gmail.com)

#### **COMO CITAR O ARTIGO:**

CARVALHO, T. M.; SANTOS, J. O.; SANTANA, D. A.; OLIVEIRA, R. C.; CARDOSO, G. M. P. e FERREIRA, M. E. R. **Adesão de mulheres à cultura corporal de movimento como estratégia terapêutica não medicamentosa no enfrentamento do climatério.** URL: [www.italo.com.br/portal/cepep/revista\\_eletronica.html](http://www.italo.com.br/portal/cepep/revista_eletronica.html). São Paulo SP, v.10, n.3, p.58-81 , jul /2020.

## RESUMO

Trata-se de pesquisa bibliográfica do tipo integrativa, abordagem qualitativa e de natureza descritiva, que tem como objetivo analisar a inserção da cultura de movimento na vida diária de mulheres na fase do climatério. Foram realizadas buscas nas bases de dados do Scielo e Lilacs, utilizando-se como palavras-chaves: Educação Física, cultura corporal, climatério, saúde da mulher, enfrentamentos no climatério, adesão às culturas corporais. Os filtros aplicados foram: somente artigo disponíveis na íntegra, idioma português e publicados de 2007 a 2016. A análise apontou que a cultura de movimento prescrita de forma condizente com a realidade de cada mulher promove a sua saúde, principalmente psicossocialmente. Percebeu-se também que lançando mão deste benefício há minoração dos enfrentamentos ocasionados pelo climatério. Sugere-se a realização de mais pesquisas relacionadas à temática, a fim subsidiar uma formação ampliada dos profissionais de Educação Física.

**Palavras-chave:** Educação Física. Climatério. Saúde da mulher. Menopausa.

## ABSTRACT

This is an integrative bibliographic research, a qualitative and descriptive approach, which aims to analyze the insertion of the culture of movement in the daily life of women in the climacteric phase. Searches were carried out in the Scielo and Lilacs databases, using as keywords: Physical Education, body culture, climacteric, women's health, climacteric confrontations, adherence to body cultures. The applied filters were: only articles available in full, Portuguese language and published from 2007 to 2016. The analysis showed that the culture of movement prescribed in a way consistent with the reality of each woman promotes her health, especially psychosocially. It was also noticed that using this benefit reduces the confrontations caused by the climacteric. It is suggested to carry out more research related to the theme, in order to subsidize an expanded training of Physical Education professionals

**Keywords:**Physical Education. Climacteric. Women's health. Menopause

## INTRODUÇÃO

A partir de informações da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (1995) buscou-se apresentar o conceito do climatério para entendê-lo em suas características como problemática do estudo. Neste sentido, tem-se o climatério como o estado ou distúrbio endócrino que se expressa por uma deficiência de hormônios esteróides sexuais resultantes da insuficiência ovariana secundária decorrente do consumo de folículos primordiais que constituem o patrimônio genético de cada mulher. Importa salientar que os principais sintomas do climatério poucas mulheres conhecem a fundo, o que as tornam vulneráveis diante da situação, gerando grandes riscos para a sua saúde.

Na linha de discussão e caracterização do climatério, Kellner (1991) entende que a mulher na menopausa apresenta sintomas da síndrome do climatério e procura atendimento médico, o que evidencia algum traço de personalidade característico, principalmente traços hipocondríacos ou histriônicos. Esses traços de personalidade podem funcionar como fatores de risco para o desenvolvimento de sintomas no período do climatério, principalmente sintomas depressivos e ansiolíticos.

Sobre as classificações deste distúrbio, estão ligadas a quadros depressivos que se manifestam, principalmente, por: irritabilidade, nervosismo, sensação de abandono, acentuada inapetência, histeria, labilidade emocional, ansiedade, angústia, tristeza e alterações alimentares. Quanto ao sono, pessoas em depressão podem apresentar

períodos de insônia ou, ao contrário, de hipersonia. Essa alteração também se volta às questões alimentares que podem ocorrer durante o período, como a anorexia ou, ao contrário, a hiperfagia (BALLONE; XIMENES, 2008).

Neste sentido, destaca-se a cultura corporal de movimento como uma terapia capaz de auxiliar na melhoria da qualidade de vida dessas mulheres, podendo ser definida como diferentes formas de se movimentar em um meio social, independentemente do tipo de movimento executado, já que a compreensão do corpo dependerá da cultura ou da comunidade em que o sujeito esteja inserido (MENDES, 2007).

As relações existentes entre as formas de se movimentar e a compreensão de corpo de uma determinada sociedade ou comunidade caracterizam a cultura corporal de movimento. Portanto, estas manifestações não se resumem apenas aos jogos, danças, esportes, ginásticas e lutas, mas abrangem as diversas maneiras como o ser humano faz uso do corpo, ou seja, como cria, sente, visualiza e vivencia as técnicas corporais, promovendo mudanças no seu comportamento corporal global (PICH, 2005; MENDES, 2007).

Diante dos aspectos abordados o estudo teve como objetivo analisar a inserção da cultura de movimento na vida diária de mulheres na fase do climatério, na perspectiva de minimizar os desconfortos que o distúrbio ocasiona.

## **METODOLOGIA**

Este estudo adotou como procedimento metodológico a revisão de literatura do tipo integrativa, abordagem qualitativa e caráter descritivo, considerando como referênciade população asmulheresnafasedoclimatériounumrecortepautadoempossibilidades de ações estratégicas para minoração dosproblemas ocasionados pelo distúrbio, assumindo nesse tipo de pesquisa a forma de levantamento de dados através da literatura publicada em portais virtuais que discutem sobre mulheres na fase do climatério que aderem à cultura corporal.

Sobre o recorte temporal, se ateve às datas das publicações mais relevantes de acordo às informações contidas nestas, desde quando comprovada sua atualidade e veracidade, abrangendo somente artigos elencados de 2007 a 2016.

Os dados coletados para a construção desta pesquisa foram provenientes de artigos disponíveis na íntegra, no idioma português, tendo como principal fonte de material de pesquisa as bases de dados Scielo e Lilacs, utilizando-se como palavras-chaves: Educação Física, cultura corporal, climatério, saúde da mulher, enfrentamentos no climatério, adesão às culturas corporais

Acerca da análise de dados o estudo se assentou na técnica de análise de conteúdo na perspectiva de Bardin (2011), respeitando-se as seguintes etapas: pré-análise, exploração do materiale tratamento dos resultados/inferências.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão dispostos na Figura 1, abaixo:

**Figura 1.** Quantitativo de artigos por etapa de acordo com a Análise de Conteúdo de Bardin, 2011.



**Fonte:** Elaboração dos próprios autores, 2019.

A interpretação dos resultados surge como uma totalidade da especulação que teve como base a percepção do fenômeno dentro de um contexto, sendo coerente, lógica e consistente, seguindo a linha de pensamento de Triviños(2011).

Considerando-se a pesquisa bibliográfica realizada e com base nas publicações elencadas, foram definidas as categorias, emergindo os eixos temáticos apresentados pelo Quadro 1:

**Quadro 1.** Categorias e eixos temáticos

Nº	Categoria	Eixo temático
1	Climatério	Análise sistêmica e psicossocial de mulheres na fase do

		climatério
2	Cultura Corporal de Movimento	Intervenção da cultura corporal de movimento como elemento não medicamentoso na redução dos efeitos deletérios causados pelo climatério.
3	Enfrentamentos	Enfrentamentos biológicos, hormonais e metabólicos que acometem mulheres no período da menopausa.

**Fonte:** Elaboração dos próprios autores, 2019.

## **Análise sistêmica e psicossocial de mulheres na fase do climatério**

Esta categoria é composta por 2 estudos (Quadro 2):

**Quadro 2:** Enfrentamentos psicológicos de mulheres no climatério

<b>Nº</b>	<b>Título</b>	<b>Autores/Ano</b>	<b>Periódico</b>
1	Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério	GALVÃO <i>et al.</i> , 2007	Revista de Associação Médica Brasileira
2	Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados	POLISSENI <i>et al.</i> , 2009	Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia

**Fonte:** Elaboração dos próprios autores, 2019.

O artigo de Galvão *et al.* (2007) define como objetivo do estudo avaliar a prevalência de transtornos mentais comuns e a qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres no climatério. O destaque do estudo aponta os enfrentamentos severos frente ao transtorno mental,

que é comum e constituem-se em piores escores para a qualidade de vida dessas mulheres, em especial aquelas que têm pouca escolaridade, baixa renda familiar e que não exercem atividades profissionais fora do domicílio. Em suas considerações demonstram que a prevalência de transtornos mentais comuns é elevada na amostra de mulheres no climatério e está associada às repercussões negativas sobre sua qualidade de vida.

Para corroborar com esse eixo nos aproximamos da linha de pensamento de Prado (2002) ao defender que esta fase vem acompanhada de uma complexidade de fatores psicológicos, caracterizada por não reduzir com o envelhecimento biológico. Esse momento perpassa pelo fim da vida reprodutiva das mulheres, quando são acometidas por calores frequentes, aumento da probabilidade de doenças cardiovasculares, problemas de ordem psicossocial, além de mudanças extremas de humor.

O que sugere os autores que corroboram com esse eixo é que terapias diversificadas podem ser benéficas para a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres, sendo fatores favoráveis a alimentação adequada, a adesão à cultura de movimento e o conhecimento aprofundado sobre o que é a menopausa e que a conscientização sobre a alimentação necessária é um fator de extrema importância durante a vida toda, em especial nessa fase. Estudos comprovam que a alimentação é uma fonte rica e saudável, por prevenir doenças e manter o equilíbrio do corpo. Tomando-se como exemplo a osteoporose, ela pode ser controlada, junto a outras medidas, pelo consumo de alimentos ricos em cálcio (MARTINS, 1999).

O artigo de Polisseni *et al.* (2009) buscou determinar a prevalência

Unifitalo em Pesquisa, São Paulo SP, v.10, n.3 jul/2020

de depressão e ansiedade em mulheres climatéricas e os prováveis fatores responsáveis por sua ocorrência, selecionando mulheres que frequentaram um ambulatório de climatério de um serviço universitário e tirando a média de prevalência de depressão do grupo. Partindo deste objetivo entende-se a necessidade de uma análise mais aprofundada da depressão e ansiedade que são fatores de riscos entre aquelas mulheres.

Foi observada uma relação considerável entre a presença de sintomas climatéricos de intensidade moderada e o surgimento de alterações de humor. A depressão foi mais regular em mulheres com ansiedade e insônia. Os fatores de riscos para a ansiedade apresentados foram: presença de depressão e antecedência de tensão pré-menstrual. O estudo concluiu que a prevalência de depressão e ansiedade no climatério é alta, abrindo margem a detectar fatores de riscos ligados a essa incidência.

Para corroborar com este entendimento acredita-se que existem maiores sintomas de ordem depressiva e de ansiedade em mulheres na perimenopausa, do que na pré-menopausa. Durante a menopausa há maior vulnerabilidade para os transtornos psíquicos em decorrência das grandes alterações hormonais.

A antecedência depressiva apresenta maior intensidade dos sintomas climatéricos neste grupo, estando relacionada a um amplo conjunto de fatores, devendo-se entendê-los e controlá-los para auxiliar na redução dos sintomas, além de fornecer dados para definir grupos que necessitam maior atenção por parte dos serviços de saúde.

## **Intervenção da cultura corporal de movimento como elemento não medicamentoso na redução dos efeitos deletérios causados pelo climatério**

O Quadro 3 a seguir apresenta as informações acerca dos artigos contemplados pelo segundo eixo:

**Quadro 3.** Cultura de movimento e redução dos efeitos do climatério

<b>Nº</b>	<b>Título</b>	<b>Autores/Ano</b>	<b>Periódico</b>
3	Cultura de movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura.	MENDES; NÓBREGA, 2009	Revista Pensar a Prática
4	Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle.	TAIROVA; LORENZI, 2011	Revista Geriatria e Gerontologia

**Fonte:** Elaboração própria dos autores, 2019.

O artigo de Mendes e Nóbrega (2009) busca ampliar as reflexões no que se refere às relações entre corpo, natureza e cultura, por meio de aproximações epistemológicas entre estudos que problematizam as oposições inconciliáveis na leitura desses fenômenos. Tal objetivo nos proporciona uma reflexão bastante instigante frente às relações corporais e seus significados, já que a cultura estabelecida no meio social muitas das vezes distorce esses significados e só apresenta as

exteriorizações do corpo.

Como é sabido, o corpo fala e responde de acordo aos enfrentamentos aos quais é submetido, considerando ou não as suas limitações. O resultado prioritário foi que a ansiedade e o estresse são estados psicológicos que têm influência direta na execução de tarefas que exijam concentração e esforços prolongados. Assim, é possível minimizar ou até acabar com o estresse e a ansiedade a partir da inserção das práticas corporais.

Para entender com maior afinco a perspectiva epistemológica nos aproximamos da questão conceitual na linha teórica de Mendes e Nóbrega (2009) que conceituam a cultura de movimento como formas de se movimentar em um meio social. Independentemente do tipo de movimento que o indivíduo execute, a compreensão do corpo dependerá da cultura ou da comunidade em que ele está inserido. Neste aspecto conceitual, importa salientar que a cultura de movimento pode ser considerada também como um elemento de conscientização e adesão de mulheres acometidas com o distúrbio, levando-as a entender os seus benefícios como processo terapêutico não medicamentoso, o que certamente possibilita a inserção dessa prática na vida diária.

Segundo o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa (2008), a atividade física associada a uma alimentação balanceada favorece a perda de gordura e ganho de massa magra; exercícios praticados regularmente melhoram a capacidade cardiovascular e respiratória, equilibrando a pressão arterial em mulheres hipertensas, melhorando a tolerância à glicose e a ação da insulina, além de promover ganho de massa óssea, entre outros. Ainda de acordo com o referido Manual, a escolha das atividades para mulheres climatéricas

deve ser a mais prazerosa possível e de acordo com a realidade delas para que assim possam manter a necessária regularidade.

Portanto, o artigo vem responder como essas práticas podem favorecer a melhor qualidade de vida para essa população, apresentando que a utilização de práticas corporais é de extrema importância para que as mulheres tenham domínio de seu aspecto psicológico, o que melhora suas condições da vida diária, podendo até adotar essas práticas na perspectiva de superação e, quem sabe, alto rendimento, que também pode ser uma proposta concreta para este desafio. No entanto, vale ressaltar a preocupação com as devidas preparações que constituem um fator de equilíbrio da capacitação física, o que atua diretamente no rendimento das praticantes.

O artigo de Tairova e De Lorenzi (2011) estabelece como objetivo avaliar a influência de atividade física na qualidade de vida e sintomas referidos por um grupo de mulheres pós-menopáusicas. Os resultados considerados relevantes encontrados no artigo evidenciaram diferenças significativas entre os grupos estudados no que tange ao estado marital, número de filhos, idade da menopausa, história de tabagismo e índice de massa corporal.

A maioria das entrevistadas no referido estudo, independentemente do nível de atividade física, confirmou ter um companheiro fixo, bem como filhos. Negaram tabagismo prévio; 95,4% das mulheres com atividade física regular e 84,1% do grupo sedentário. No grupo fisicamente ativo, o índice de massa corporal médio foi de  $27,8 \pm 3,6$  Kg/m<sup>2</sup>, chegando a  $27,6 \pm 3,9$  Kg/m<sup>2</sup> no grupo sedentário ( $p=0$ ). É significativo o fato de que a menopausa ocorreu mais tardiamente ( $p<0,01$ ) no grupo praticante de atividade física ( $53,4 \pm 8,5$  anos) em

comparação às sedentárias (49,5±7,0 anos) (TAIROVA; DE LORENZI,2011).

Para evidenciar os resultados buscou-se em teóricos focados nas terapias não medicamentosas que podem contribuir na redução dos efeitos deletérios causados pelo climatério entremulheres, os quais sinalizam em seus estudos que a classificação do movimento ou a escolha de atividades a serem desenvolvidas não devem ser de maneira determinada ou generalizada. Antes, defendem a necessidade de uma análise do meio cultural para que o movimento seja eficaz ao entendimento corporal daquela determinada população (PICH, 2005; MENDES, 2007).

### **Enfrentamentos biológicos, hormonais e metabólicos que acometem mulheres no período da menopausa**

O Quadro 4 reúne as informações referentes aos artigos contemplados pelo terceiro eixo:

**Quadro 4.** Cultura de movimento e redução dos efeitos do climatério

<b>Nº</b>	<b>Título</b>	<b>Autores/Ano</b>	<b>Revista</b>
5	Avaliação dos sintomas e da qualidade de vida das mulheres no climatério	RIBEIRO <i>et al.</i> , 2015	Revista da Universidade Vale do Rio Verde
6	Síndrome do climatério e qualidade de vida: uma	SANTOS <i>et al.</i> , 2007	Revista APS - Atenção

percepção das Mulheres nessa fase da vida		Primária a Saúde
---	--	------------------

**Fonte:** Elaboração própria dos autores, 2019.

O artigo de Ribeiro *et al.*(2015) apresentou como objetivo central avaliar os sintomas do climatério e como a qualidade de vida de mulheres pode ser afetada por eles. Participaram do estudo 41 mulheres que frequentam as unidades de saúde na cidade de São Paulo. Utilizou-se o índice de Kupperman e Blatt, sendo considerado leve se o resultado for menor ou igual a 19, moderado se for entre 20 e 35 e acentuado se for maior que 35 (KUPPERMAN; BLATT, 1953).

O Índice menopausal de Kupperman foi criado pelos médicos alemães Kupperman e Blatt. Foi divulgado em 1953 e passou a ser usado como referência por médicos para avaliar os sintomas climatéricos das pacientes. Consiste na avaliação de vários sintomas, medidos de acordo com a intensidade de acometimento referida pela paciente. Para cada sintoma é estabelecido um peso diferente, de acordo com a intensidade. O índice varia de leve e moderado a acentuado, de acordo com o índice obtido (KUPPERMAN; BLATT,1953)

Os resultados sinalizaram que as mulheres apresentam em sua maioria sintomas leves. Não houve diferença no grau dos sintomas e na qualidade de vida de saúde da mulher nos estágios de perimenopausa e na pós-menopausa. A utilização do protocolo do índice de Kupperman e Blatt (1953), apresentou uma relação com a qualidade de vida, sendo que, quanto maior o índice de Kupperman e Blatt, pior a qualidade de vida. Das 80 mulheres que foram avaliadas segundo o índice (Figura 2) constatou-se que todas apresentavam pelo menos os sintomas leves da síndrome

climatérica e uma relação significativa com o índice de Kupperman no que diz respeito à qualidade de vida.

Sintomas	Leves	Moderados	Acentuados
Vasomotores	4	8	12
Parestesia	2	4	6
Insônia	2	4	6
Nervosismo	2	4	6
Melancolia	1	2	3
Vértigem	1	2	3
Fraqueza	1	2	3
Atralgia/mialgia	1	2	3
Cefaléia	1	2	3
Palpitação	1	2	3
Formigamento	1	2	3
Total			

**Figura 2.** Índice de menopausa de Kupper e Blatt, 1953.

**Fonte:**SANTOS *et al.*, 2007, p. 22

Outro ponto relevante foi a presença dos sintomas que levam as mulheres a procurarem unidades de saúde. Faz-se necessário que estas unidades estejam preparadas para um atendimento humanizado e holístico a fim de que elas sejam atendidas de forma integral e tenham suas necessidades sanadas, proporcionando, assim, uma melhora na qualidade de vida. O estudo concluiu que mesmo os sintomas leves levam as mulheres a procurar ajuda nas unidades de saúde e que a presença desses sintomas está relacionada à qualidade de vida, o que sugere que a equipe de profissionais esteja preparada para atender as necessidades delas de forma objetiva e humana.

O artigo de Santos *et al.*(2007) teve como objetivo avaliar, em primeira mão, a qualidade de vida das mulheres climatéricas e

relacionar com o índice de Kupperman, índice esse que reproduz a qualidade de vida da mulher depois de responder ao questionário da saúde da mulher. A conclusão que chegaram foi a de que o índice de Kupperman tem uma forte relação com a qualidade de vida dessas mulheres, observando que, quanto maior seu índice, menor é a qualidade de vida delas. O estudo comprovou, ainda, que as mulheres com sintomatologias moderadas e acentuadas tiveram maior média no índice de Kupperman do que mulheres com sintomatologia leve.

Estudos desenvolvidos por Segundo Tairova e De Lorenzi (2011) apontam para a atividade física como um recurso terapêutico valioso que poderia ser mais explorado nos anos do climatério. Foi observado que mulheres ativas têm sintomas mais leves decorrentes do climatério. O mesmo estudo observou que a terapia hormonal, ainda que teoricamente propiciasse uma melhora nos níveis séricos de estrogênio, não mostrou uma relação significativa com os dados obtidos relacionados à qualidade de vida nos grupos avaliados.

Diante desses dados observa-se que a sintomatologia das mulheres afetadas pelo climatério pode ser controlada através do uso contínuo da cultura corporal de movimento, disponível para todos de diversas formas, desde uma simples caminhada à sessões diárias em uma academia, que proporciona inúmeros benefícios para essas mulheres, uma vez que a terapia de reposição hormonal não mostrou associação significativa com a qualidade de vida das mesmas.

De modo geral, os achados dos estudos nos remetem a alcançar o ponto de congruência ou desmistificar as situações provindas do climatério e seus efeitos deletérios entre mulheres. Diante desses fatos defende-se a cultura de movimento como ferramenta na mudança de

hábitos e busca de bem-estar e saúde entre mulheres que são acometidas pelos desconfortos na fase climatérica.

Sobre o termo climatério esta deriva da palavra grega *climakter* que significa “ponto crítico da vida humana” (HARDY; ALVES; OSIS, 1995, p. 32). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é um estado natural da mulher que é marcado pelo hipoestrogenismo, caracterizando o fim da sua vida reprodutiva, podendo acontecer entre os 40 a 65 anos e que resulta na menopausa.

Considerando-se o contexto do climatério é possível compreender que esta fase vem acompanhada com a complexidade dos fatores psicológicos caracterizados pela necessidade de aceitar o envelhecimento biológico. Este momento que corresponde ao fim da vida reprodutiva, as mulheres são acometidas de calores, aumento da probabilidade de doenças cardiovasculares, problemas de ordem psicossociais marcados por mudanças extremas de humor.

Nogueira *et al.*(2013) mencionam que, nessa fase, as mulheres estão predispostas a sentir fogachos, sudorese à noite, irregularidade menstrual, dificuldade em reter a urina ao tossir ou espirrar, baixo libido, ressecamento vaginal, dores de cabeça, alta pressão craniana, insônia e alguns sintomas psicológicos como raiva, tristeza sem motivo baixaestima.

Segundo Freitas e Pimenta (1997), no decorrer da vida reprodutiva os ovários produzem constantemente estrogênio e progesterona através de seus folículos de Graaf, mas com a redução do número destas células e com o desgaste das mesmas durante os anos, essa produção hormonal também diminui, já não há tantos folículos e eles já não respondem tão bem às ordens hipofisárias, acarretando uma alteração

no ciclo pela deficiência estrogênica/hormônio que realimenta a hipófise, em especial, quando o fornecimento cíclico é perturbado e a mulher sofre irregularidades menstruais. Desta forma, começa a perder a função reprodutora e os ovários a função hormonal.

Constata-se, assim, que a diminuição dos níveis estrogênicos é observada em todas as mulheres que passam pela fase da menopausa, sendo a terapia de reposição hormonal a medida terapêutica mais indicada para alívio dos sintomas nesta etapa da vida.

Acerca do tratamento de reposição hormonal, tem-se que o mesmo deve ser recomendado por indicação do profissional médico que acompanha essa mulher para que o uso desse hormônio seja na dosagem adequada, pois o efeito tem sua particularidade e é clássico do climatério, podendo ser prescrito para proteger contra a perda de colágeno, atrofia da pele, conservação da massa óssea, provável redução do risco da doença de Alzheimer e para a melhora do bem estar e sexualidade.

Outros achados importantes nos estudos de Krinski *et al.* (2008) refletem as possibilidades que as mulheres têm de conhecer e realizar qualquer prática corporal como: esportes, dança, luta musculação, hidroginástica, dentre outras, quando aderem ao conhecimento sobre a cultura de movimento. Essas práticas como terapias não medicamentosas devem ser realizadas regularmente.

Segundo Mendes e Nóbrega (2009), a cultura de movimento é a fusão do corpo, cultura e natureza que se constroem e se reconstroem ao longo da existência, levando à criação e recriação dos jogos, danças, esportes, entre outros, provocando adaptações nos ambientes em que as mesmas estão inseridas. Acrescenta-se que as escolhas das

Unifitalo em Pesquisa, São Paulo SP, v.10, n.3 jul/2020

atividades para as mulheres climatéricas devem ser as mais prazerosas possíveis, de acordo com a sua realidade, para que possam executá-las com maior frequência.

## **CONCLUSÃO**

O desenvolvimento deste estudo auxiliou a demonstrar quais são as possibilidades de minorização dos enfrentamentos ocasionados pelo climatério com a cultura corporal de movimento como intervenção não medicamentosa.

Foi possível observar que a cultura de movimento prescrita de forma condizente com a realidade de cada mulher promove a sua saúde, principalmente psicossocialmente, não esquecendo a prevenção de doenças. Percebeu-se, também, que lançando mão deste benefício há minorização dos enfrentamentos ocasionados pelo climatério.

Importa salientar que teóricos que estudam a temática são uníssomos quanto aos riscos e benefícios da terapia de reposição hormonal, a qual deve ser analisada individualmente e de acordo com a particularidade de cada paciente, com base nos prós e contras que este tratamento pode oferecer. Além disso, é de fundamental importância a conscientização sobre a alimentação ideal, fator de extrema relevância durante a vida toda e, em especial, nessa fase, na qual as mulheres costumam apresentar altos índices de obesidade.

Os protocolos devem ser aplicados nos estudos, pois confere consistência na avaliação de vários sintomas, medidos de acordo com a intensidade do acometimento, assim como favorece o entendimento dos

sintomas que são estabelecidos em situações diversas.

De modo geral, destaca-se a limitação de estudos atuais versando sobre o tema e disponíveis para serem utilizados como referência teórica para o desenvolvimento desta pesquisa. No entanto, enfatiza-se que tal fato não inviabilizou o propósito, uma vez que as informações coletadas foram satisfatórias no que concerne à elucidação do problema e desvelamento dos objetivos.

Sugere-se que novas pesquisas sejam desenvolvidas, o que certamente implicará no aprofundamento da reflexão sobre a temática, além de subsidiar uma formação competente dos profissionais de Educação Física.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BALLONE G.J., XIMENES B.A.A. **Obesidade, Síndrome Metabólica e Depressão**. In.: Psiqweb[Internet]. 2008. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=>. Acesso em: 07 jan. 2020.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS SOCIEDADES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. **Manual de Orientação, Climatério**, 2010. Disponível em: [https://www.febrasgo.org.br/images/arquivos/manuais/Manuais\\_Novos/Manual\\_Climaterio.pdf](https://www.febrasgo.org.br/images/arquivos/manuais/Manuais_Novos/Manual_Climaterio.pdf). Acesso em: 08 dez. 2019.
- FREITAS, E. V.; PIMENTA, L. Climatério. In: FREITAS, E. V., *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.
- GALVÃO, L. L. L. F. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério. **Revista Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 53, n. 5, p.414-420, 2007.
- HARDY, E.; ALVES, G; OSIS, M. J. D. Sociologia do climatério. In: PINOTTI, J. A.; HALBE, H.; HEGG, R.(Org.). **Menopausa**. São Paulo (SP): Roca; 1995. p.31-6.
- KELLNER R. **Psychosomatic Syndromes And Somatic Symptoms**. Washington Dc:American Psychiatric Press, 1991.
- KRINSKI, K. *et al.* Efeitos cardiovasculares agudos do exercício resistido em idosas hipertensas. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 30, n. 2, 2008.
- KUPPERMAN, H. S. *et al.* Comparative clinical evaluation of estrogenic preparations by the menopausal and amenorrheal indices. **The JournalofClinicalEndocrinology&Metabolism**, v. 13, n. 6, p. 688-703, 1953.
- MANUAL DE ATENÇÃO À MULHER NO CLIMATÉRIO / MENOPAUSA - Série A. **Normas e Manuais Técnicos Séries**. Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos Caderno, n.9, 2008 – Acesso em Dez, 2016.
- MARTINS, A. **Menopausa sem mistérios**. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos,1999.
- MENDES, M. I. B. S. **Mens sana in corpore sano**: Saberes e práticas educativas sobre corpo e saúde. Porto Alegre: Sulina, 2007.
- MENDES, M. I. B. S.; NÓBREGA, T. P. Cultura de movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura. **Pensar a prática**, v. 12, n. 2, 2009.
- Unifal em Pesquisa, São Paulo SP, v.10, n.3 jul/2020

NOGUEIRA, S. L. *et al.* Fatores determinantes da capacidade funcional em idosos longevos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 14, n. 4, p. 322-329, 2013.

PICH, S. Cultura Corporal de Movimento. In: GONZALEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P.F. **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Editora da UNIJUÍ, 2005.p.108-111.

POLISSENI, A. F. *et al.* Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. **Revista Brasileira Ginecologia e Obstetricia**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 28-34, jan. 2009.

PRADO, S. D. O curso da vida, o envelhecimento humano e o futuro. **Textos Envelhecimento**, v. 4, n. 8, p. 1-12, 2002.

RIBEIRO, A. S.*et al.* Avaliação dos sintomas e da qualidade de vida das mulheres no climatério. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 1, p. 48-65, 2015.

SANTOS, L. M. et. al., Síndrome do climatério e qualidade de vida:uma percepção das mulheres nessa fase da vida. **Revista APS**, v. 10, n. 1, p. 20-26, 2007.

TAIROVA, O. S.; DE LORENZI, D. R. S. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 135-45, 2011.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas,