

**OS EFEITOS DO FUNCTIONAL FITNESS E DAS DANÇAS URBANAS NOS
ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE MULHERES NA MENOPAUSA: UM ENSAIO
CLÍNICO RANDOMIZADO**

Emily da Silva, Julia Bocchi Martins, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães.

INTRODUÇÃO

A menopausa é um período marcante para toda mulher e seus sintomas mostram-se presentes em quase um terço de sua vida (Davis et al., 2023; Paciuc, 2020). Os sintomas interligam-se, de forma que os físicos afetam os psicológicos, impactando no bem-estar emocional das mulheres (Ali; Ahmed; Smail, 2020; Lins et al., 2020; Santoro et al., 2021). O exercício físico adentra como uma alternativa de tratamento não farmacológico para amenizar estes sintomas e neutralizar efeitos deletérios na saúde mental e física (Berin et al., 2022; Coelho et al., 2022). Portanto, o objetivo deste estudo é analisar os efeitos de duas intervenções de exercício físico por meio de dois protocolos de doze semanas (Functional Fitness e Danças Urbanas) nos sintomas depressivos, na ansiedade, no estresse e na cognição de mulheres na pós menopausa.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um ensaio clínico randomizado de três braços (Grupo de Intervenção Functional Fitness (GIFF), Grupo de Intervenção Danças Urbanas (GIDU) e Grupo Controle (GC)), aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisas com Seres Humanos (CEPSH) da UDESC nº 6.594.350, com uma amostra inicial de 73 mulheres na pós menopausa entre 40 e 59 anos, da cidade de Florianópolis e São José. Para a caracterização dos sintomas da menopausa foi realizado o questionário Menopause Ranting Scale (Heinemann; Potthoff; Schneider, 2003), e para verificar os níveis séricos de Hormônio Folículo Estimulante (FSH) as mulheres realizaram uma coleta sanguínea, sendo incluídas as que obtiveram >25 mUI/mL. As variáveis do estudo foram divididas em 1) Sintomas da Menopausa; 2) Perfil Sociodemográfico e Clínico; e 3) Aspectos Psicológicos. Para verificar os sintomas depressivos e a ansiedade utilizou-se o Anxiety and Depression Scale (Fu et al., 2018), para os níveis de estresse a Escala de estresse Percebido adaptada para língua portuguesa (Luft et al, 2007), para a avaliação da cognição o Montreal Cognitive Assessment (Folstein; Folstein; Mchugh, 1975), para examinar o perfil sociodemográfico e clínico os questionários foram baseados em estudos com populações na menopausa, elaborado pelas pesquisadoras, e o nível econômico foi verificado pelo critério do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009). Estes foram coletados por meio de questionário autoaplicável individualmente pelo *Google Forms*.

RESULTADOS

Até o presente momento, foram realizadas as coletas de dados pré e pós-intervenção, presencialmente em salas reservadas da UDESC/CEFID com duração de 60 minutos, individualmente com cada participante, bem como a aplicação do programa de exercícios de Functional Fitness e Danças Urbanas, dentro do período de janeiro a junho de 2025. Foram coletados os dados de 73 mulheres e a coleta ocorreu durante o prazo previsto, tendo como maior dificuldade a disponibilidade destas para comparecerem a UDESC; a pesquisa está em andamento e neste momento os dados estão sendo tratados para análise estatística. Durante a elaboração desta pesquisa, foi realizada uma revisão sistemática com metanálise intitulada “Os exercícios físicos e a atividade física geram efeitos positivos na qualidade do sono e na incontinência urinária de mulheres na menopausa? Uma revisão sistemática com metanálise.”,

submetida no periódico “*Journal of Menopausal Medicine*”, na qual foram incluídos quatorze artigos. Quando analisados de forma geral, os estudos apresentaram baixo risco de viés e, em relação a escala PEDro, a maioria apresentou uma média qualidade metodológica. Os estudos relacionados à qualidade do sono ($I^2 = 90\%$) (figura 1) e incontinência urinária ($I^2 = 97\%$) (figura 2) apresentaram alta heterogeneidade, tendo evidências positivas para os efeitos de diferentes exercícios físicos na qualidade do sono de mulheres na menopausa, e os resultados para a incontinência urinária mostraram-se benéficos especialmente em relação aos exercícios de fortalecimento muscular do assoalho pélvico. As intervenções mostraram-se eficientes, entretanto, são necessários novos estudos que utilizem de protocolos de intervenção com controle de intensidade e efetivos grupos controle, onde não há intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que, ao longo da pesquisa, as mulheres participantes dos grupos de intervenção apresentem resultados superiores em comparação àquelas do GC. Além disso, como uma hipótese adicional, prevê-se que o GIDU obtenha desempenhos mais expressivos em relação aos demais braços do estudo. Por fim, a investigação de duas novas intervenções voltadas à saúde mental de mulheres na menopausa poderá trazer evidências inéditas, ampliar as possibilidades de manejo dos sintomas e oferecer alternativas terapêuticas, beneficiando tanto os profissionais da saúde quanto, principalmente, as mulheres que vivenciam essa fase.

Palavras-chave: pós-menopausa; saúde mental; terapia por exercício.

ILUSTRAÇÕES

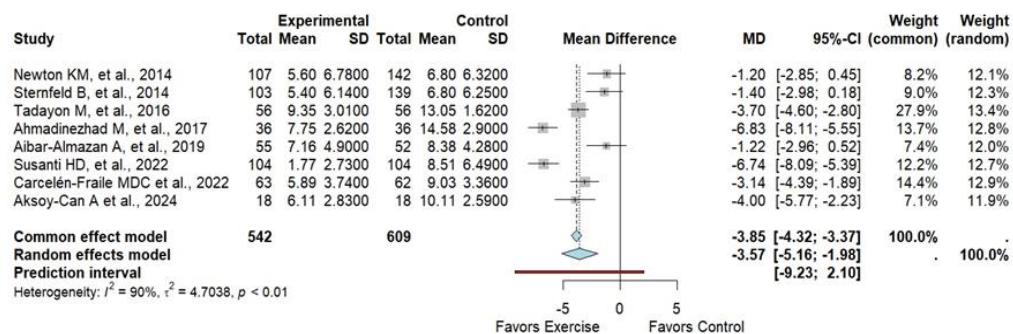


Figura 1. Forest Plot da qualidade do sono após intervenções de exercícios físicos para mulheres na menopausa.

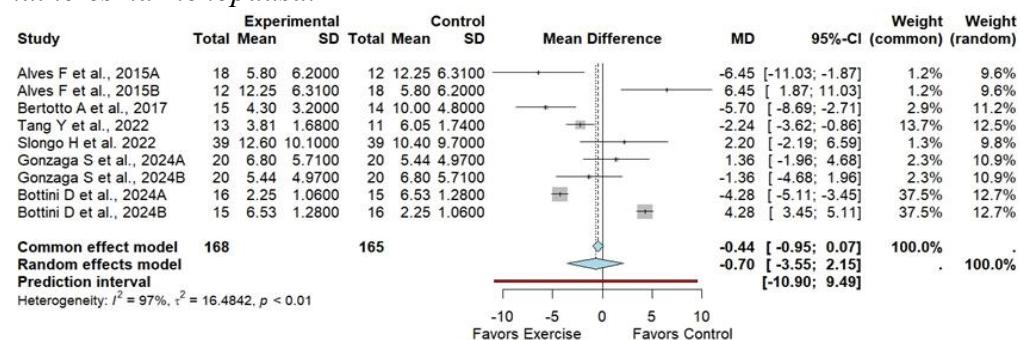


Figura 2. Forest Plot da incontinência urinária após intervenções de exercícios físicos para mulheres na menopausa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALI, A. M.; AHMED, A. H.; SMAIL, L. *Psychological climacteric symptoms and attitudes toward menopause among Emirati women*. International Journal of Environmental Research and Public Health, Basel, v. 17, n. 14, p. 5028, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17145028>.
- BERIN, E.; SPETZ HOLM, A. C.; HAMMAR, M.; LINDH-ÅSTRAND, L.; BERTERÖ, C. *Postmenopausal women's experiences of a resistance training intervention against vasomotor symptoms: a qualitative study*. BMC Women's Health, London, v. 22, n. 1, p. 320, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01900-0>.
- BOTEGA, N. J.; BIO, M. R.; ZOMIGNANI, M. A.; GARCIA JR, C.; PEREIRA, W. A. B. *Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão*. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 29, n. 5, p. 359-363, 1995. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101995000500004>.
- COELHO, L. C.; CÔRREA, R. C.; MELLO, V. S.; PEREIRA, W. M. P.; MIRANDA, V. C. R.; TEODORO, E. C. M. *Exercício resistido em mulheres com síndrome metabólica na pós-menopausa*. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 119-129, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i2.2126>.
- DAVIS, S. R.; PINKERTON, J.; SANTORO, N.; SIMONCINI, T. *Menopause—Biology, consequences, supportive care, and therapeutic options*. Cell, Cambridge, v. 186, n. 19, p. 4038-4058, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2023.08.016>.
- FOLSTEIN, M. F.; FOLSTEIN, S. E.; McHUGH, P. R. "Mini-mental state". Journal of Psychiatric Research, Oxford, v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6).
- FU, P.; GIBSON, C. J.; MENDES, W. B.; SCHEMBRI, M.; HUANG, A. J. *Anxiety, depressive symptoms, and cardiac autonomic function in perimenopausal and postmenopausal women with hot flashes: a brief report*. Menopause, Philadelphia, v. 25, n. 12, p. 1470-1475, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001153>.
- HEINEMANN, L. A. J.; POTTHOFF, P.; SCHNEIDER, H. P. G. *International versions of the Menopause Rating Scale (MRS)*. Health and Quality of Life Outcomes, London, v. 1, p. 28, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-1-28>.
- LINS, L. M. R.; REGIS, B. C.; FERNANDES, A. S. T. et al. *Impactos da menopausa na saúde da mulher / Impacts of menopause on women's health*. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-053>.
- LUFT, C. D. B.; SANCHES, S. O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. *Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos*. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>.
- PACIUC, J. *Hormone therapy in menopause*. In: [S.1.]: Springer, 2020. p. 89-120. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-38474-6_6.

SANTORO, N.; ROECA, C.; PETERS, B. A.; NEAL-PERRY, G. *The menopause transition: signs, symptoms, and management options*. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, Washington, v. 106, n. 1, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>.

DADOS CADASTRAIS

BOLSISTA: Emily da Silva

MODALIDADE DE BOLSA: PROBIC/UDESC (IC)

VIGÊNCIA: 09/2024 a 08/2025 – Total: 12 meses

ORIENTADOR(A): Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães

CENTRO DE ENSINO: CEFID

DEPARTAMENTO: Departamento de Educação Física CEFID

ÁREAS DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde / Educação Física

TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA: O efeito do functional fitness e das danças urbanas nos aspectos psicológicos de mulheres na menopausa: um ensaio clínico randomizado

Nº PROTOCOLO DO PROJETO DE PESQUISA: PVID59-2024