

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA E NATAÇÃO NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO

Estela Rodrigues Paiva Alves¹

Luanna Silva Braga¹

Camila Abrantes Cordeiro¹

Camilla de Sena Guerra¹

Marina Nascimento de Moraes¹

¹Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Área temática: qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

Introdução: o climatério é definido como um período de transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva da mulher, que nem sempre está associado à sintomatologia, porém com o aparecimento dos sintomas, pode ser definida como síndrome do climatério. Para traçar estratégias de promoção e atenção à saúde da mulher no climatério é necessário compreender as manifestações desta fase e a repercussão dos sintomas na vida das mulheres acometidas. É inequívoco o benefício da atividade física sobre a saúde e sua repercussão na melhora da qualidade de vida das pessoas. **Objetivo:** verificar os sintomas mais frequentes do climatério entre mulheres que praticam atividade física na modalidade aquática. **Metodologia:** estudo de caráter transversal realizado com 61 mulheres com idades entre 40 e 65 anos que realizavam natação e hidroginástica em um Projeto de atividade física oferecido por uma Universidade Pública, no período de janeiro de 2011. Para a identificação dos sintomas do climatério, bem como de sua frequência foi utilizado o Índice

Menopausal de Blatt e Kupperman (IMBK). **Resultados:** do total das mulheres (n=61), a idade média foi de 58,3 anos. A maioria (73,8%) apresentou manifestações leves, seguido de 19,7% moderadas e 6,5% intensas. A artralgia e/ou mialgia foram os sintomas mais prevalentes no grupo de mulheres com sintomas intensos. Além da classificação dos sinais e sintomas do climatério, foram incluídas as seguintes variáveis: faixa etária, escolaridade, raça, renda per capita, religião, profissão/ocupação e estado marital. Os dados foram agrupados e analisados por meio do programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) na versão 15. A pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Pernambuco, atendendo às orientações que rege a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. **Conclusão:** são inúmeros os benefícios da prática regular de atividades física, especialmente no período do climatério, pois quando recomendado por profissional capacitado, além de reduzir os sintomas, melhora a sociabilidade, autoestima e autoconfiança das mulheres, estimulando-as à adoção de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Climatério. Envelhecimento. Promoção da Saúde.