

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES DE MEIA IDADE¹

Mariana Pinho Loureiro de Azevedo,

Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Lorena Cristina Ribeiro da Rosa,

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE/UERJ)

Nádia Souza Lima da Silva,

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE/UERJ)

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; menopausa; depressão.

INTRODUÇÃO

A menopausa é marcada por uma série de alterações que impactam negativamente na qualidade de vida das mulheres, que tendem a apresentar redução de endorfinas cerebrais, favorecendo a depressão (LORENZI *et al.*, 2006).

Indica-se os exercícios físicos para minimizar suas implicações (TAIROVA; LORENZI, 2011), entretanto, as informações sobre seu impacto na saúde mental, mais especificamente nos sintomas de depressão e ansiedade da mulher menopausada, são ainda inconsistentes. Assim, o objetivo do presente estudo foi investigar o impacto do exercício na saúde mental de mulheres de meia idade.

MÉTODO

Desenvolvido através de uma revisão sistemática, este trabalho envolveu estudos experimentais que investigaram a relação entre exercício e saúde mental em mulheres menopausadas, encontrados nas bases de dados PubMed, Scopus e Sport Discus.

Utilizando-se das palavras *menopause*, *mental health* e *exercise*, e seus sinônimos, foram encontrados 264 estudos. Após processo de elegibilidade, quando foram excluídas as

¹ O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

duplicatas e os que não atendiam aos critérios de inclusão, 7 estudos foram selecionados e passaram por análise de qualidade metodológica pela Escala Testex (SMART *et al.*, 2015).

RESULTADOS

Após extração dos dados, verificou-se que os estudos apontam para um papel positivo do exercício na redução de sintomas de depressão/ansiedade em mulheres menopausadas. As intervenções foram diferentes (aeróbio: 4; Yoga: 2; alongamento: 1), com intensidades (Não especificado) e volumes (10-75 minutos/sessão; 2-4 vezes/semana; 3-24 semanas) heterogêneos. Ressalta-se que a maioria apresentou qualidade metodológica superior a 50% (6 estudos).

DISCUSSÃO

Nota-se que não foi encontrada investigação com exercício resistido, mesmo que essa modalidade seja importante para a manutenção da massa muscular (HUNTER; MCCARTHY; BAMMAN, 2004) e óssea (FRONTERA *et al.*, 2003), além da capacidade funcional (KAMEL, 2003).

Elavsky e McAuley (2009) e Jorge *et al.* (2016) examinaram o papel da yoga, verificando significativa redução da ansiedade e depressão, assim como Luoto *et al.* (2012), Moilanen *et al.* (2012) e Hu *et al.* (2017), investigando os exercícios aeróbios, e Kai *et al.* (2016), o alongamento. Somente Sternfeld, Guthrie e Ensrud (2014), ao investigarem os exercícios aeróbios, não encontraram diferenças significativas nas variáveis pesquisadas, o que pode estar relacionado às diferenças das intervenções de cada estudo (intensidade e volume do treino).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o exercício físico contribuiu para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade em mulheres na menopausa. Entretanto, devido às diferenças das intervenções utilizadas em cada estudo (intensidade, duração e frequência), não é possível estabelecer a melhor prescrição dos exercícios para a saúde mental de mulheres de meia idade.

REFERÊNCIAS

- FRONTERA, W. *et al.* Strength training in older women: early and late changes in whole muscle and single cells. **Muscle Nerve**, v. 28, p. 601-608, novembro 2003.
- HU, L. *et al.* Benefits of walking on menopausal symptoms and mental health outcomes among chinese postmenopausal women. **International Journal of Gerontology**, v. 11, n. 3, p. 166-170, setembro 2017.
- HUNTER, G.; MCCARTHY, J.; BAMMAN, M. Effects of resistance training on older adults. **Sports Medicine**, v. 34, p. 329-48, 2004.
- JORGE, M. *et al.* Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, n. 26, p. 128-135, março 2016.
- KAI, Y. *et al.* Effects of stretching on menopausal and depressive symptoms in middle-aged women: a randomized controlled trial. **Menopause**, v. 23, n. 8, p. 827-832, agosto 2016.
- KAMEL, H. Sarcopenia and aging. **Nutrition Reviews**, v. 61, p. 157-167, maio 2003.
- LORENZI, D. R. S. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 52, n. 5, p. 312-317, outubro 2006.
- LUOTO, R. *et al.* Effect of aerobic training on hot flushes and quality of life – a randomized controlled trial. **Annals of Medicine**, v. 44, p. 616-626, 2012.
- MOILANEN, J. *et al.* Effect of aerobic training on menopausal symptoms – a randomized controlled trial. **Menopause**, v. 19, n. 6, p. 691-696, junho 2012.
- SMART, N. A. *et al.* Validation of a new tool for the assessment of study quality and reporting in exercise training studies: TESTEX. **International Journal of Evidence-Based Healthcare**, v. 13, p. 9-18, março 2015.
- STERNFELD, B.; GUTHRIE, K.; ENSRUD, K. Efficacy of exercise for menopausal symptoms: a randomized controlled trial. **Menopause**, v. 21, n. 4, p. 330-338, abril 2014.
- TAIROVA, O. S.; 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. 135-145, 2011.