

## ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS PSICOLÓGICOS DA MENOPAUSA

Thais Burlani Neves<sup>1</sup> & Fernanda Burlani Neves<sup>2</sup>

1- Universidade Federal de Pelotas/Brasil, 2 - Universidade Católica de Pelotas/Brasil.

---

**RESUMO-** A menopausa é o processo relacionado ao término da atividade folicular do ovário, manifestado pela interrupção do ciclo menstrual. Nesse sentido, a transição do período reprodutivo para o não-reprodutivo é caracterizado por problemas psicológicos, somáticos, vasomotores e urogenitais. Em relação aos problemas psicológicos, a depressão, ansiedade, estresse, irritabilidade provocam uma redução na qualidade de vida. A atividade física (AF) vem se tornando uma das alternativas mais importantes para controlar os sintomas da menopausa, visto que a literatura apresenta estudos relevantes sobre AF e sintomas da menopausa. O objetivo desta revisão foi definir o efeito da AF nos sintomas psicológicos no período da menopausa. Verificou-se que a AF pode promover a redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas depressivos e a melhora da qualidade de vida. Assim, mulheres na menopausa devem aderir a prática de AF, eis que essa prática promove benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar psicológico.

*Palavras - Chave-* Menopausa; Atividade Motora; Depressão; Qualidade de Vida; Saúde

---

### PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF MENOPAUSE

**ABSTRACT-** Menopause is the process related to the end of ovarian follicular activity, manifested by interruption of the menstrual cycle. The transition of the reproductive period to non-reproductive stage is characterized by psychological, somatic, vasomotor and urogenital symptoms. Depression, anxiety, stress, irritability are psychological problems that could be causes of reduction in quality of life. The physical activity (PA) has become one of the most important alternative to control the menopause symptoms, since the literature presents relevant studies about PA and menopause symptoms. The objective of this review was to determine the effect of PA on psychological symptoms during menopause. It was found that PA may promote reduction of anxiety, stress, and depressive symptoms and can improve quality of life. Therefore, menopausal women should engage in PA, behold promote these benefits related to health and psychological well-being.

*Keywords-* Menopause; Motor Activity; Depression; Quality of life; Health

---

Recebido em 02 de Maio de 2011/ Aceite em 23 de Março de 2013

A menopausa é um processo de adaptação pelo qual a mulher passa para um novo estado biológico (Agil, Abike, Daskapan, Alaca, & Tuzun, 2010). Este processo se refere ao término da atividade folicular do ovário e isso se manifesta pela interrupção do ciclo menstrual por pelo menos 12 meses (Elavsky & McAuley, 2009).

A transição do período reprodutivo para o não-reprodutivo na mulher é caracterizada pelo aumento dos problemas psicológicos, somáticos, vasomotores e sintomas urogenitais (Greene, 2008). Em relação aos problemas psicológicos, depressão, ansiedade, estresse, irritabilidade e

outros sintomas reduzem a qualidade de vida em mulheres no período da menopausa (Asbury, Chandruangphen, & Collins, 2006; Elavsky, 2009; Elavsky & McAuley, 2007; Lindh-Astrand, Nedstrand, Wyon, & Hammar, 2004). Nesse sentido, quando estes sintomas não são tratados nesse período, eles aumentam o risco de desenvolver insônia, doenças cardiovasculares, diabetes e osteoporose (Parry, 2010).

Devido às complexidades dos sintomas da menopausa, alternativas diferentes da reposição hormonal estão sendo desenvolvidas para controlar esses sintomas, como por exemplo, o uso de remédios fitoterápicos, dieta, programas de exercício e mudanças no estilo de vida (Daley, et al., 2006). O exercício vem se tornando uma das alternativas mais importantes (Nedstrand, Wijma, Wyon, & Hammar, 2005), visto que a literatura vem apresentando estudos que lidam com o efeito do exercício nos sintomas da menopausa.

Dessa forma, o objetivo desta revisão foi determinar o efeito de atividade física (AF) e do exercício físico (EF) nos sintomas psicológicos de mulheres no período da menopausa.

## MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados MEDLINE/PubMed e Scielo utilizando os seguintes termos: *Physical Activity*, *Physical Exercise*, *Psychological Menopausal Symptoms*. Limitou-se a pesquisa a artigos publicados em inglês, espanhol e português sem restrição quanto ao ano de publicação.

Primeiramente, os artigos foram selecionados quanto ao título, num segundo momento foi realizada a revisão dos resumos e por último a revisão completa do artigo. Ao total, foram encontrados 205 artigos potencialmente relevantes. Desses, 41 resumos foram analisados e apenas dez artigos atingiram os critérios de inclusão. Primeiramente, os 205 artigos identificados foram analisados quanto ao título, aqueles os quais não apresentaram fatores associados à menopausa relativos à participação em exercícios físicos, atividade física nas suas demais abrangentes formas foram desconsiderados, assim como aqueles que analisaram amostras referentes a alguma morbidade como obesidade, por exemplo. Num segundo momento, foi realizada a análise dos resumos dos 41 artigos restantes. Os estudos os quais as mulheres estudadas apresentavam alguma morbidade e avaliaram sintomas da menopausa diferentes de os psicológicos foram descartados. Assim, dez artigos foram analisados integralmente por terem contemplado o processo de revisão de acordo com os critérios estabelecidos previamente.

Em relação aos critérios de inclusão, foram selecionados artigos os quais avaliaram a influência da prática de atividade física em geral nos sintomas psicológicos referentes ao período da menopausa em mulheres. Foram excluídos artigos os quais as amostras possuíam alguma morbidade, os quais não avaliaram a prática de atividade física, avaliavam sintomas diferentes de os psicológicos, àqueles que avaliaram o estilo de vida independente dos sintomas psicológicos na menopausa e as revisões de literatura (Figura 1).

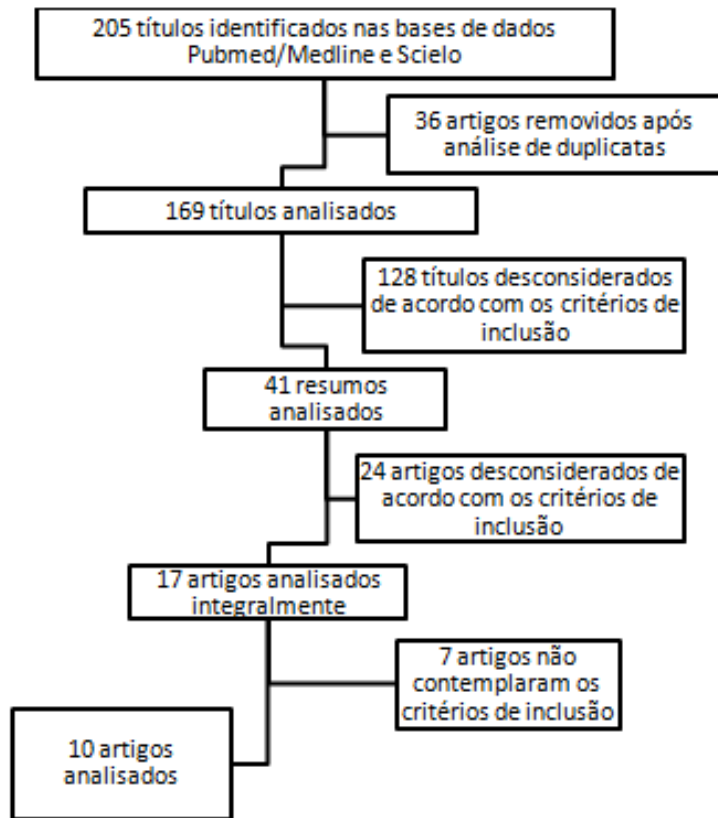


Figura 1.  
Fluxograma da revisão de literatura.

## RESULTADOS

O Quadro 1 mostra os dez estudos quanto ao lugar onde esses foram desenvolvidos, ano de publicação, tamanho da amostra, delineamentos, instrumentos e os principais resultados.

Quadro 1. Principais resultados dos estudos sobre atividade física e sintomas psicológicos na menopausa.

Estudo – País	Ano	Amostra	Delineamento	Instrumentos	Resultados
Elavsky, S., McAuley, E. (USA)	2005	133 Mulheres com 51.1 anos de idade em média.	Transversal	MSL ( <i>Menopause Symptom List</i> ) ACLS ( <i>Aerobics Center Longitudinal Study Physical Activity Survey</i> ) PSDQ ( <i>Physical Self-Description Questionnaire</i> ) SWLS ( <i>Satisfaction with Life Scale</i> )	Ser ativo diminui os sintomas da menopausa e aumenta o bem-estar psicológico.
Asbury, E.A., et al (Reino Unido)	2006	23 Mulheres com 56 anos de idade.	Ensaio Clínico Randomizado	HADS ( <i>Hospital Anxiety Questionnaire</i> ). HAQ ( <i>Health Anxiety Questionnaire</i> ). VO2 Teste.	O exercício de intensidade moderada promoveu redução da ansiedade, preocupação com a saúde, medo de ficar doente, depressão e aumentou o bem-estar.
Mirzaiinjtabadi K, et al. (Austrália)	2006	1.500 Mulheres com idade entre 45 e 60 anos.	Transversal	The Greene Climacteric Scale Queensland Midlife QMWS ( <i>Women Health Study Questionnaire</i> ) Questionário de participação em AF e status da menopausa.	O exercício foi efetivo no alívio de sintomas somáticos e psicológicos, incluindo depressão e ansiedade.

## Atividades Físicas e sintomas Psicológicos na Menopausa

Elavsky, S., 2007 McAuley, E. (USA)	164 Mulheres com média de 49.9 anos de idade.	Ensaio Clínico Randomizado	<p>STRAW (<i>Stages of Reproductive Aging Workshop</i>)</p> <p>GSC (<i>Greene Climateric Scale</i>).</p> <p>ACLS (<i>Aerobics Center Longitudinal Study Physical Activity Survey</i>).</p> <p>BDI (<i>Beck Depression Inventory</i>).</p> <p>UQOL (<i>Utian Quality of Life Scale</i>).</p> <p>SWLS (<i>Satisfaction with Life Scale</i>)</p>	AF aumentou o humor e a qualidade de vida durante a menopausa.
Daley, A., et al. 2007 (Reino Unido)	2399 Mulheres De 46 a 55 anos de idade.	Transversal	<p>Questionário de participação em AF e status da menopausa.</p> <p>WHQ – qualidade de vida (<i>Women`s Health Questionnaire</i>).</p>	EF regular aumenta qualidade de vida e diminui os sintomas psicológicos.
Nelson, D.B., et al (USA) 2008	401 Mulheres com media de 42 anos de idade.	Coorte	<p><i>Paffenbarger Physical Activity Questionnaire</i>.</p> <p>MSL (<i>Penn Menopausal Zung Anxiety Scale</i>).</p> <p>CES-D (<i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale</i>).</p> <p><i>Cohen`s Perceived Stress scale</i>.</p>	As mulheres ativas apresentaram baixos níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos quanto maior o nível de AF.

Van Poppel, M.N., & Brown, W.J. (Australia)	2008	3.330 Mulheres de 45 a 50 anos de idade.	Coorte	ALSWH ( <i>Australian Longitudinal Study on Women's Health Data</i> )	AF não foi associada com sintomas totais da menopausa, incluindo os psicológicos.
Elavsky, S. (USA)	2009	164 Mulheres de 42 a 58 anos de idade	Ensaio Clínico Randomizado	GSC ( <i>Greene Climateric Scale</i> ). ACLS ( <i>Aerobics Center Longitudinal Study Physical Activity Survey</i> ). PSW ( <i>Physical Self-Worth Scale</i> ). UQOL ( <i>Utain Quality of Life Scale</i> ).	AF aumentou a qualidade de vida devido a fatores psicológicos e AF pode oferecer benefícios em longo prazo para mulheres na menopausa.
McAndrew, L.M., et al. (USA)	2009	280 Mulheres e 53 anos a média de idade.	Ensaio Clínico Randomizado Controlado	MENQOL (Menopause Symptom Measure) CESD (Center for Epidemiological Study Depression Scale) PSS (Perceived Stress Scale)	AF diminuiu os sintomas totais da menopausa, especialmente em mulheres com sintomas depressivos.
Moilanen, J.M., et al. (Finlândia)	2012	1165 Mulheres de 45 a 64 anos de idade.	Longitudinal	Questionário de AF. Ladder of Life Scale – qualidade de vida.	A qualidade de vida foi correlacionada com a manutenção de prática de AF e com o aumento desta. Além disso, foi correlacionada também com manutenção do peso e alta escolaridade.

\*AF – Atividade Física

A amplitude da faixa etária das amostras das mulheres no período da menopausa variou de 42 a 60 anos de idade. De acordo com o local de publicação, cinco estudos encontrados (50%) foram realizados nos Estados Unidos, dois estudos (20%) foram realizados no Reino Unido, outros dois estudos (20%) foram realizados na Austrália e, apenas um estudo (10%) foi realizado na Finlândia. O primeiro estudo encontrado sobre a análise do efeito da prática de atividade física nos sintomas psicológicos da menopausa foi desenvolvido em 2005. (No total encontrou-se um artigo em 2005 e em 2012, e dois artigos em cada um dos anos 2007, 2008, 2009, e 2010). E, em relação ao delineamento, três estudos (30%) realizaram a análise de forma transversal e sete estudos (70%) foram realizados de forma longitudinal.

### DISCUSSÃO

Em relação ao tipo de atividade, cinco estudos analisaram atividade física por caminhada (Asbury, et al., 2006; Daley, et al., 2007; Elavsky, 2009; Elavsky & McAuley, 2005; McAndrew, et al., 2009), sendo que três destes também analisaram a prática do Yoga (Elavsky, 2009; Elavsky & McAuley, 2005, 2007), os outros verificaram o nível de atividade física através de questionário. Nota-se uma necessidade em estudar outros tipos de atividade física, visto que existem poucos estudos que comparam o contraste de diferentes tipos de atividade e exercícios físicos para avaliar o efeito dos sintomas de mulheres na menopausa (Teoman, Ozcan, & Acar, 2004).

Em relação aos dez estudos, apenas um não demonstrou associação entre atividade física e sintomas psicológicos da menopausa (van Poppel & Brown, 2008), no entanto os resultados desse estudo pode ter ocorrido em detrimento da metodologia utilizada, visto que a prática de atividade física foi estimada por questionário e normalmente os indivíduos tendem a superestimar a prática de atividade física (Daley, et al., 2007).

Quanto aos demais estudos analisados nesta revisão, todos (Asbury, et al., 2006; Daley, et al., 2007; Elavsky, 2009; Elavsky & McAuley, 2005, 2007; McAndrew, et al., 2009; Mirzaiinjabadi, Anderson, & Barnes, 2006; Moilanen, et al., 2012; Nelson, et al., 2008), concordaram que a atividade física promove melhorias em relação aos sintomas psicológicos durante a menopausa, eis que os resultados destes estudos apresentaram redução da ansiedade, do estresse, diminuição dos sintomas depressivos, da preocupação com a saúde e do medo de ficar doente, além disso, verificaram também aumento do bem-estar e da qualidade de vida.

Dessa forma, o exercício e a atividade física oferecem uma variedade de benefícios para as mulheres durante o período da menopausa, no entanto o impacto da atividade física na menopausa depende de vários fatores que vão além dos sintomas psicológicos, como por exemplo, fatores relacionados à saúde (Avis, et al., 2003; Hlatky, Boothroyd, Vittinghoff, Sharp, & Whooley, 2002).

Outrossim, deve-se considerar em estudos futuros que dependo dos fatores que influenciam certos grupos de mulheres, estas podem ser mais vulneráveis a efeitos adversos da menopausa, visto que, coletivamente, a qualidade de vida pode ser influenciada por fatores psicossociais, contextuais, ambientais e também pelo estilo de vida (Avis, et al., 2003; Hlatky, et al., 2002; Joffe, et al., 2002; Schilling, et al., 2007).

Nesse sentido, o posicionamento da *American Menopause Society* (NAMS, 2004) relacionado à prática de atividade física e os sintomas da menopausa alerta sobre a necessidade de entender melhor as diferenças individuais como personalidade, capacidade de lidar com o problema, percepção e interpretação dos sintomas em vista de melhorias no tratamento da menopausa (The North American Menopause Society," 2004).

Por fim, de acordo com os estudos revisados, a prática da atividade física reduz os sintomas relacionados a fatores psicológicos na menopausa, aumenta o estado de bem-estar e a qualidade de vida.

Em vista do que foi discutido acima, conclui-se que mulheres na menopausa devem aderir a prática de atividade física, eis que essa promove benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar psicológico.

## REFERÊNCIAS

- Agil, A., Abike, F., Daskapan, A., Alaca, R., & Tuzun, H. (2010). Short-term exercise approaches on menopausal symptoms, psychological health, and quality of life in postmenopausal women. *Obstetrics and Gynecology International*, 2010. Article ID 274261, 7 pages, doi:10.1155/2010/274261.
- Asbury, E. A., Chandruangphen, P., & Collins, P. (2006). The importance of continued exercise participation in quality of life and psychological well-being in previously inactive postmenopausal women: a pilot study. *Menopause*, 13, 561-567. doi: 10.1097/01.gme.0000196812.96128.e8
- Avis, N. E., Ory, M., Matthews, K. A., Schocken, M., Bromberger, J., & Colvin, A. (2003). Health-related quality of life in a multiethnic sample of middle-aged women: Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Medical Care*, 41, 1262-1276. doi:10.1097/01.MLR.0000093479.39115.AF
- Daley, A., MacArthur, C., McManus, R., Stokes-Lampard, H., Wilson, S., Roalfe, A., & Mutrie, N. (2006). Factors associated with the use of complementary medicine and non-pharmacological interventions in symptomatic menopausal women. *Climacteric*, 9, 336-346. doi:10.1080/13697130600864074
- Daley, A., Macarthur, C., Stokes-Lampard, H., McManus, R., Wilson, S., & Mutrie, N. (2007). Exercise participation, body mass index, and health-related quality of life in women of menopausal age. *The British Journal of General Practice*, 57, 130-135.
- Elavsky, S. (2009). Physical activity, menopause, and quality of life: the role of affect and self-worth across time. *Menopause*, 16, 265-271. doi:10.1097/gme.0b013e31818c0284
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2005). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52, 374-385. doi:10.1016/j.maturitas.2004.07.014



- Elavsky, S., & McAuley, E. (2007). Physical activity and mental health outcomes during menopause: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 132-142.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2009). Personality, Menopausal Symptoms, and Physical Activity Outcomes in Middle-Aged Women. *Personality and Individual Differences*, 46, 123-128. doi:10.1016/j.paid.2008.09.014
- Greene, J. G. (2008). Constructing a standard climacteric scale. *Maturitas*, 61, 78-84. doi:10.1016/j.maturitas.2008.09.011
- Hlatky, M. A., Boothroyd, D., Vittinghoff, E., Sharp, P., & Whooley, M. A. (2002). Quality-of-life and depressive symptoms in postmenopausal women after receiving hormone therapy: results from the Heart and Estrogen/Progestin Replacement Study (HERS) trial. *The Journal of the American Medical Association*, 287, 591-597. doi:10.1001/jama.287.5.591
- Joffe, H., Hall, J. E., Soares, C. N., Hennen, J., Reilly, C. J., Carlson, K., & Cohen, L.S. (2002). Vasomotor symptoms are associated with depression in perimenopausal women seeking primary care. *Menopause*, 9, 392-398. doi:10.1097/00042192-200211000-00003
- Lindh-Astrand, L., Nedstrand, E., Wyon, Y., & Hammar, M. (2004). Vasomotor symptoms and quality of life in previously sedentary postmenopausal women randomised to physical activity or estrogen therapy. *Maturitas*, 48, 97-105. doi:10.1016/S0378-5122(03)00187-7
- McAndrew, L. M., Napolitano, M. A., Albrecht, A., Farrell, N. C., Marcus, B. H., & Whiteley, J. A. (2009). When, why and for whom there is a relationship between physical activity and menopause symptoms. *Maturitas*, 64, 119-125. doi:10.1016/j.maturitas.2009.08.009
- Mirzaiinjtabadi, K., Anderson, D., & Barnes, M. (2006). The relationship between exercise, Body Mass Index and menopausal symptoms in midlife Australian women. *International Journal of Nursing Practice*, 12, 28-34. doi:10.1111/j.1440-172X.2006.00547.x
- Moilanen, J. M., Aalto, A. M., Raitanen, J., Hemminki, E., Aro, A. R., & Luoto, R. (2012). Physical activity and change in quality of life during menopause--an 8-year follow-up study. *Health Quality of Life Outcomes*, 10, 8. doi:10.1186/1477-7525-10-8
- Nedstrand, E., Wijma, K., Wyon, Y., & Hammar, M. (2005). Applied relaxation and oral estradiol treatment of vasomotor symptoms in postmenopausal women. *Maturitas*, 51, 154-162. doi:10.1016/j.maturitas.2004.05.017
- Nelson, D. B., Sammel, M. D., Freeman, E. W., Lin, H., Gracia, C. R., & Schmitz, K. H. (2008). Effect of physical activity on menopausal symptoms among urban women.

*Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 50-58. doi:  
10.1249/mss.0b013e318159d1e4

Parry, B. L. (2010). Optimal management of perimenopausal depression. *International Journal of Womens Health*, 2, 143-151. doi:10.2147/IJWH.S7155

Schilling, C., Gallicchio, L., Miller, S. R., Langenberg, P., Zacur, H., & Flaws, J. A. (2007). Relation of body mass and sex steroid hormone levels to hot flushes in a sample of mid-life women. *Climacteric*, 10, 27-37. doi:10.1080/13697130601164755

Teoman, N., Ozcan, A., & Acar, B. (2004). The effect of exercise on physical fitness and quality of life in postmenopausal women. *Maturitas*, 47, 71-77. doi:10.1016/S0378-5122(03)00241-X

The North American Menopause Society (2004). Treatment of menopause-associated vasomotor symptoms: position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*, 11, 11-33. doi: 10.1097/01.GME.0000108177.85442.71

van Poppel, M. N., & Brown, W. J. (2008). "It's my hormones, doctor"- does physical activity help with menopausal symptoms? *Menopause*, 15, 78-85.