

INTRODUÇÃO

A menopausa está associada a um maior risco de doenças cardiovasculares, uma vez que predispõe uma maior incidência de Doença Arterial Coronariana (DAC) em função das modificações hormonais e circulatórias, a atividade física habitual, definida como qualquer forma de movimento corporal com gasto de energia acima do basal, reduz essa incidência

OBJETIVOS

Objetivou-se analisar a existência de uma relação entre a prática de atividades físicas e a redução de doenças cardiovasculares em mulheres na menopausa.

METODOLOGIA

• Realizou-se uma busca bibliográfica na PUBMED com os descritores “Cardiovascular Diseases”, “Sedentary Behavior” e “Menopause”.

• Os critérios de inclusão foram artigos disponíveis na íntegra, em inglês e que fossem estudos de prevalência.

• Excluiu-se aqueles que não atendiam a temática.

• Dos 24 artigos encontrados, 6 foram selecionados para revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando comparado grupos de mulheres ativas com não ativas, evidenciou-se uma diferença na alimentação, sendo aquelas mais propícias a comer quantidade favorável de proteínas e menos ultra processados. Além disso, mulheres obesas com inatividade física apresentavam maior risco de síndrome metabólica, estudos comprovaram que mulheres inativas apresentaram maior risco de sobrepeso e obesidade ($P = 0,006$), bem como uma maior circunferência da cintura maior que 88 cm ($P = 0,03$) e um risco maior de diabetes mellitus ($P = 0,014$) e síndrome metabólica ($P = 0,001$). Assim, dados relatados na literatura indicam que, mulheres com DAC apresentam maior prevalência de HAS, com 69,23%, seguida de DM com 23,08% e de colesterol alto com 15,38% e também um IMC superior quando comparadas àquelas sem DAC. Observou-se também que 69,23% das mulheres com DAC e 61,11% daquelas sem DAC não praticavam atividade física diária. Assim, mulheres sedentárias com o tercil mais alto de gasto energético de atividade física, tiveram concentrações mais baixas de proteína C reativa de alta sensibilidade sérica e haptoglobina do que aquelas no tercil mais baixo após ajuste para massa gorda.

CONCLUSÃO

O estudo mostrou que a atividade física habitual foi associada a uma diminuição do risco de doenças cardiovasculares e diabetes em mulheres de meia-idade, independentemente do estado de menopausa, a yoga também demonstrou-se uma opção favorável.

REFERÊNCIAS

1. Melo, Jorgileia Braga de et al. Cardiovascular Risk Factors in Climacteric Women with Coronary Artery Disease. International Journal of Cardiovascular Sciences [online]. 2018, v. 31, n. 1, pp. 04-11.
2. SILVA, Thaís R. et al. Healthier Dietary Pattern and Lower Risk of Metabolic Syndrome in Physically Active Postmenopausal Women. Journal Of The American College Of Nutrition, [S.L.], v. 32, n. 5, p. 287-295, out. 2013.
3. COLPANI, Verônica; OPPERMANN, Karen; SPRITZER, Poli Mara. Association between habitual physical activity and lower cardiovascular risk in premenopausal, perimenopausal, and postmenopausal women. Menopause, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 525-531, maio 2013.
4. ROBILLARD, Marie-Ève et al. The metabolically healthy but obese postmenopausal woman presents a favourable heart rate variability profile. Scandinavian Cardiovascular Journal, [S.L.], v. 45, n. 5, p. 316-320, 4 jul. 2011.
5. Lavoie, ME., Rabasa-Lhoret, R., Doucet, É. et al. Association between physical activity energy expenditure and inflammatory markers in sedentary overweight and obese women. Int J Obes 34, 1387–1395 (2010).