CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS

FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAYANNE BARBOZA DE AMORIM

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM MULHERES DE MEIA-IDADE DO NASF DA CIDADE DE TEIXEIRA-PB

PATOS/PB

2016

MAYANNE BARBOZA DE AMORIM

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICASEM MULHERES DE MEIA-IDADE DO NASF DA CIDADE DE TEIXEIRA-PB

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos (FIP), como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Ms. Alana Simões Bezerra

PATOS/PB

2016

MAYANNE BARBOZA DE AMORIM

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM MULHERES DE MEIA-IDADE DO NASF DA CIDADE DE TEIXEIRA-PB

Monografia apresentada as Faculdades Integradas de Patos como pré-requisito para a obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em _____ de _____ de 2016

BANCA EXAMINADORA

Orientadora – Ms. Alana Simões Bezerra
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

1° Examinador – Esp. Fabian de Queiroz
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

2° Examinador –Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

AGRADECIMENTOS

A Deus, em primeiro lugar.

As FIP – Faculdades Integradas de Patos e departamento de Educação Física pela realização deste curso.

A minha orientadora Ms. Alana Simões Bezerra, pela oportunidade de realizar esse trabalho, pela confiança, dedicação, disponibilidade e carinho que sempre teve comigo.

Aos Professores do curso de Bacharelado em Educação Física, pelos generosos ensinamentos, que contribuíram com inestimável valor em minha vida profissional e acadêmica.

Aos amigos que fiz durante os quatro anos de curso, em especial, Pedro Paulino, Lara Lima, Renan Carneiro, Emanuel Rodrigo, Claudio Ferreira, Renato Santos, Tibério Vieira, Ranielly Ramalho, Sarah Alves, Breno Gondim e Yuri Freitas que ao meu lado compartilharam momentos felizes, tristes e de muito aprendizado.

As amigas que sempre estiveram do meu lado me apoiando nessa trajetória e segurando a barra junto comigo, em especial, Thays Nunes, Rakely Araújo, Iasmim Caroline, Vanessa Xavier, Raylanny Altino, Jéssica Machado, Vanessa Oliveira, Kaline Mayane, Jamylle Rodrigues e Raysa Lira.

A Geninho Lira, pela pessoa que representa pra mim e pelo carinho e apoio.

A minha querida tia Margarida Amorim, por me ajudar sempre, e ser tão presente em minha vida.

A minha amada irmã Bruna Amorim, por sempre tentar me mostrar que sou capaz de realizar todos os meus objetivos.

Aos meus pais, por fazerem o possível e o impossível para que eu concluísse o curso que eu escolhi e amo.

Por fim, a todas as pessoas que torceram por mim e acreditaram no meu sucesso, obrigada!

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, José Adilson Barboza de Araújo e Magione Amorim Guedes, pelos princípios e ensinamentos que guiaram minha educação e sempre estiveram do meu lado durante esta longa jornada. A Deus pela vida que ele me concebeu.

RESUMO

A atividade física é indicada como opção para minimizar as alterações decorrentes do avanço da idade, considerando que os declínios fisiológicos na vida do ser humano iniciam-se na meia idade e se acentuam com o passar dos anos. O presente estudo tem por objetivo identificar quais os benefícios que a prática de atividade física proporciona na vida de mulheres de meia idade do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) da cidade de Teixeira-PB. É uma pesquisa exploratória e qualitativa, que avalia mulheres com faixa etária de 40 a 59 anos que frequentam o NASF na cidade de Teixeira-PB. Utiliza-se um questionário contendo 6 questões, sendo 5 relacionadas ao tempo de permanência no projeto, nível de escolaridade, renda e convivência familiar e estado civil, e uma questão do questionário adaptado da segunda parte do questionário de Chagas e Samulskis. Após o recolhimento dos questionários, os dados são analisados de forma qualitativa, segundo a literatura atualizada sobre qualidade de vida em mulheres de meia idade. O presente estudo possibilita observar que os principais benefícios da atividade física, considerados como muito importantes para as mulheres de meia idade são: a melhora da qualidade de vida, a melhora/manutenção do estado de saúde, reduzir nível de estresse, o aumento do bem-estar geral, fazer novas amizades, combater o sedentarismo e a prevenção de doenças, o que implica que estas estão, primeiramente, preocupadas com sua saúde, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física. Entretanto, fatores como emagrecimento, ocupar o tempo livre, evitar a solidão e por indicações médicas, aprender novas atividades interferem na adesão desse grupo aos programas de atividade física, mas em um número menor de importância. Conclui-se que a atividade física beneficia os aspectos biopsicossociais, melhorando a qualidade de vida das mulheres de meia idade que praticam atividade física no NASF de Teixeira-PB.

Palavras – chave: Meia idade. Atividade física. NASF.

ABSTRAT

The Physical Activity is indicated as option to minimize the changes resulting from age advancement in addition, considering that the physiological declines in the life of human being begin in the middle ages and are accentuated in time. The present study aimed to investigate which benefits physical activity practice provides the life of middle-aged women of NASF (Health Support Unit Family) Teixeira-PB. It´s a exploratory and qualitative research, where were evaluated women with age range of 40 to 59 years that attend NASF in the city of Teixeira-PB. Was used a questionnaire containing 6 questions, 5 being related to raming in the project, level of education, family income and cohabitation and marital status, and 1 question is an adaptation of the second part of the questionnaire and Chagas Samulskis. After the gathering of questionnaires, the data were qualitatively analyzed, according to updated literature about quality of life in middle aged women. The present study made it possible to observe that the main reasons considered very important for the middle age women who attend programs of Physical activity were: the improvement of quality of life, improvement / maintenance of health, reduce the level of stress, increase the general welfare, make new friends, fight sedentary lifestyle and disease prevention, which implies that they are, first, concerned with their health this being indispensable factor to join a program of physical activity. However, factors as weight loss, occupy free time, avoid solitude and for medical indications, interfere in the membership of this group to this programs. So is suggested que program physical activities benefits biopsychosocial aspects, improving the quality of life of this group.

Key words: Middle Aged. Physical activity. NASF.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 09

2 REVISÃO DE LITERATURA 11
2.1 A mulher de meia idade 11
2.1.1 Climatério e menopausa 11
2.2 A importância da atividade física para a saúde da mulher de meia idade 13

2.3 Sobre o NASF 15
3 MATERIAIS E MÉTODOS 18
3.1 Caracterização da pesquisa 18
3.2 Amostra 18
3.2.1 Critérios de inclusão 18
3.2.2 Critérios de exclusão 19
3.3 Instrumentos Utilizados 19
3.4 Procedimentos 19
3.5 Análise de Dados 20
3.6 Cuidados Éticos 20
3.6.1 Riscos da pesquisa 20
3.6.2 Benefícios da pesquisa 21

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES 22

5 CONCLUSÃO 29

REFERÊNCIAS 30

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIENTO LIVRE E ESCLARECIDO 33
APÊNDICE B - TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR 35

ANEXO A – QUESTIONÁRIO 36
ANEXO B - CARTA DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL 38
ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP 39

1 INTRODUÇÃO

Na vida das mulheres, existem acontecimentos concretos e decisivos que indicam diferentes fases ou passagens de suas vidas. A mulher, bem diferente dos homens, devido a sua estrutura ginecológica e hormonal, passa por dois momentos significativos na sua vida: o primeiro é a passagem da menina para a adolescente, que acontece na menarca ou primeira menstruação, que ocorre, em média, dois anos após os primeiros sinais da puberdade; o segundo momento ocorre na meia idade, após a menacme, período onde a mulher permanece fértil, é o da menopausa, marcado pela última menstruação, passando pelo período do climatério onde ocorre a transição do fim da sua fase reprodutiva (TRENCH E SANTOS, 2005).

Para Andrews (2000), a meia idade compreende, aproximadamente, o período entre 40 e 59 anos. As mulheres de meia-idade passam por várias transformações fisiológicas, psicológicas e psicossociais nessa fase da vida. Entre os fatores fisiológicos, está o período de transição da menopausa, climatério.

O climatério está associado a fatores psicossociais, biológicos e culturais, fazendo-se necessária uma equipe qualificada e humanizada para lidar com as queixas relacionadas a essa fase da vida da mulher (GALLON; WENDER, 2012). Este período é considerado de grandes modificações sistêmicas na vida da mulher, sendo um fenômeno endócrino consequente da falência dos folículos ovarianos, com diminuição da secreção de estradiol, interrupção definitiva dos ciclos menstruais e surgimento de sintomas característicos desta fase da vida (CORRÊA et al., 2014). Ocorre geralmente em mulheres com mais de 45 anos, quando não existe mais a capacidade de reproduzir naturalmente, devido ao esgotamento dos folículos ovarianos e redução da produção de estradiol. Dessa forma, acompanha a menopausa que ocorre em média aos 49 anos, variando entre 45 e 55 anos (SANTOS et al., 2007).

Essa diminuição estrogênica, característica dessa fase, pode trazer complicações a curto, médio e longo prazo. Em curto prazo ou agudos, encontram-se os sintomas neurovegetativos ou vasomotores, como ondas de calor, sudorese, palpitações, parestesias, cefaleia, diminuição da lubrificação vaginal, insônia e vertigem; os neuropsíquicos: labilidade emocional, nervosismo, irritabilidade, depressão, diminuição da libido, falta de concentração, perda de confiança e dificuldade de tomar decisões; em médio prazo, os sintomas mais frequentes

referem-se à atrofia urogenital, com prurido e queimação vulvo vaginal, secura, corrimento, sangramento vaginal, dispaurenia, infecções urinárias, incontinência urinária e síndrome uretral; as complicações de longo prazo seriam a osteoporose e doenças cardiovasculares (OLIVEIRA apud VELOSO, MARANHÃO E LOPES, 2013).

Sendo assim, o climatério é um processo de modificações físicas e emocionais para a mulher que, ainda, recebe a influência de diversos fatores, sua história de vida pessoal e familiar, seu ambiente, cultura, costumes, as particularidades pessoais, psiquismo, dentre outros. Assim sendo, o climatério afeta cada uma das mulheres de modo diferente, repercutindo nos seus sentimentos e na sua qualidade de vida. (FREITAS; SILVA; SILVA, 2004).

Há uma grande relação entre a prática de atividade física e uma boa qualidade de vida e saúde. Nesta linha, Matsudo; Matsudo e Victor (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde, advindos da prática de atividade física, referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Na dimensão psicológica, os mesmos afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos. Muitos estudos têm demonstrado a eficácia da atividade física como determinante preventivo de variadas doenças, bem como a relação positiva com a qualidade de vida.

Partindo desse pressuposto, nota-se que a saúde da mulher merece atenção particular nessa fase tão importante, o que leva a questionar: Quais os benefícios que a prática da atividade física proporcionará a estas mulheres?

Tendo em vista essas considerações, o objetivo geral deste estudo é identificar quais os benefícios que a prática de atividade física proporciona na vida de mulheres de meia-idade do NASF na cidade de Teixeira- PB, e, os específicos, analisar mudanças psicossociais por que passam as mulheres de meia-idade, também avaliar a influência da prática de atividade física na saúde da mulher e, por fim, verificar a melhora na qualidade de vida das mulheres de meia-idade praticantes de atividade física do NASF.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A mulher de meia idade

Para Andrews (2000), a meia-idade envolve o período entre 40 e 59 anos, aproximadamente. As mulheres encaram mudanças significativas nesses anos intermediários da vida. O corpo feminino se modifica, aparecem rugas, perda da elasticidade da pele e da flexibilidade corporal, cabelos brancos e ganho de peso sinalizam o inevitável processo de envelhecimento, impactando a autoimagem da mulher (MORI; COELHO; ESTRELLA, 2006).

Segundo Mori; Coelho e Estrella (2006), vive-se em uma sociedade que cultua a juventude, a beleza e a saúde, e que desvalorizam o idoso, é sem dúvida, muito doloroso para a mulher enfrentar o seu envelhecer. As relações familiares e conjugais também são afetadas, nessa fase da vida, podendo haver separações matrimoniais, saída de casa dos filhos, morte de entes queridos, problemas no campo profissional, além de manifestações de doenças crônicas. Essas situações afetam de forma significativa o bem estar psicológico e físico da mulher.

Margis e Cordioli (2001), afirmam que essas transformações provocam na mulher de meia-idade um processo de reavaliação psíquica envolvendo tarefas como: aceitação do corpo que envelhece; aceitação da limitação do tempo e da morte; revisão dos papéis sociais exercidos nos relacionamentos (cônjuge, filhos, pais e outros membros da sociedade), com a inserção em novas posições sociais; apreensão de novas habilidades e sentidos para a vida; e preparação para a velhice por meio de estratégias de prevenção e promoção de saúde, incluindo vínculos sociais.

2.1.1 Climatério e menopausa

O climatério é definido como um tempo de transição entre os anos reprodutivos e não-reprodutivos da mulher, que ocorre na meia-idade. É marcado por alterações metabólicas e hormonais que, muitas vezes, podem trazer mudanças envolvendo o contexto psicossocial (VASCONCELOS et al., 2003).

Vaisman (2001), afirma que o climatério é um período no qual há alterações hormonais que se acompanham de alguns sintomas mais ou menos

severos e desconfortáveis e que vão prolongar-se até tempos depois do fim da menstruação.

As várias alterações fisiológicas típicas desta fase podem resultar em queixas, as que afetam a maioria das mulheres são: ondas de calor, sudorese, calafrios, palpitações, cefaleia, tonturas, parestesia, insônia, perda de memória e fadiga. As ondas de calor podem vir seguidas de rubor, sudorese, calafrios, palpitações ou episódios de taquicardia. Consistem em sensação de calor que se irradia da porção superior do tórax para o pescoço e cabeça, acompanhando-se de sudorese profunda. São mais desagradáveis à noite, determinando agitação, insônia e fadiga; durante os episódios há elevação da temperatura cutânea. (DE SOUZA AVELAR; DE OLIVEIRA JUNIOR E NAVARRO, 2012).

Para Vasconcelos et al. (2003), a principal intervenção do profissional de saúde diante da mulher climatérica, deve ser preventiva, mediante a promoção do esclarecimento e do autoconhecimento, tendo em vista a preparação dessa mulher para enfrentar e superar as alterações e transtornos que possam acontecer.

Já a menopausa é o período fisiológico após a última menstruação natural da mulher. O início da menopausa só pode ser considerado após um ano da última menstruação, uma vez que, durante esse tempo, a mulher ainda pode ocasionalmente menstruar. A peri menopausa, período de tempo que engloba os dois anos anteriores e vai até um ano após a menopausa, é caracterizada por irregularidades menstruais e geralmente nesta fase os ovários vão deixando de funcionar normalmente, progredindo para uma anovulação persistente. Nessa fase, a liberação de estrogênio e progesterona passa a ser variável e inconstante e os sintomas vasomotores começam a acontecer, gerados pelo aumento gradual das hormonas gonadotróficas (FERREIRA; SILVA; ALMEIDA, 2015).

É coerente afirmar que a menopausa marca o início de outra fase do ciclo de vida da mulher, nunca o período de vida útil, nem o fim das esperanças. Como a menopausa acontece em média entre 45 e 55 anos e, atualmente, a expectativa de vida da mulher situa-se ao redor dos 70 anos, significa que há ainda muito tempo de vida útil para ser desfrutado após a menopausa, correspondendo cerca de 1/3 de suas vidas (FREITAS; SILVA; SILVA, 2004).

2.2 A importância da atividade física para a saúde da mulher de meia idade

Até os 25-30 anos, todo ser humano cresce e se desenvolve biologicamente e funcionalmente, atingindo, então, o ponto máximo das funções fisiológicas. Após essa faixa de idade, inicia-se o declínio das funções orgânicas, processo que pode ser relativamente retardado, se o indivíduo possuir hábitos saudáveis de vida, mas, em contrapartida, que pode ser acelerado por hábitos considerados não saudáveis (VILARTA; SONATI, 2007).

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais debatida e analisada cientificamente. Hoje em dia é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator decisivo no sucesso do processo de envelhecimento (MATSUDO; VICTOR; MATSUDO, 2001).

Os benefícios da atividade física têm sido evidenciados em ambos os sexos. Na mulher esta abordagem adquire algumas peculiares próprias que incluem desde as altercações do perfil hormonal, passando pela incidência de determinadas patologias, até as respostas e adaptações ao exercício. Na redução da pressão arterial, por exemplo, encontram-se trabalhos que mostram que a mulher, através do exercício, apresenta uma resposta de redução dos níveis tensionais mais eficiente que o homem. É importante considerar o impacto causado pelo aumento da expectativa de vida na população e o papel social e profissional adotado pela mulher nos últimos anos. Esses fatores impõem uma revisão no estudo de diversas patologias e nas novas perspectivas de prevenção e tratamento das mesmas. Neste contexto a atividade física regular ocupa lugar de destaque (LEITÃO et al., 2000).

A prática da atividade física, além de combater o sedentarismo, colabora de maneira significativa para a conservação da aptidão física na mulher de meia idade, seja na sua vertente da saúde, seja nas capacidades funcionais. A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a habilidade de realizar as atividades cotidianas com eficácia e energia, e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física (RAMOS, 2011).

Atividade física: É todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso. Aptidão física: É o conjunto de características possuídas ou adquiridas por

um indivíduo e que estão relacionadas com a capacidade de realizar atividades físicas (VILARTA; SONATI, 2007).

Os benefícios das atividades físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois, ao envelhecer, as mulheres passam por inúmeras transformações, principalmente na fase da meia idade onde acontece a transição da menopausa, o climatério. Nessa fase além das transformações fisiológicas também começam os problemas como solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico-culturais e físicas. A atividade física auxilia na sua reintegração na sociedade e melhora o seu bem-estar geral. A forma como a pessoa lida com as mudanças no processo de envelhecimento repercute inevitavelmente na relação que ela estabelece com o seu próprio corpo e saúde (VILARTA; SONATI, 2007).

Guimarães e Baptista (2011) realizaram um estudo com objetivo de analisar a relação entre a atividade física habitual (AF) e a qualidade de vida (QV) de mulheres na meia-idade. Participaram do estudo 1.011 mulheres dos 45 aos 59 anos de idade, das quais 370 eram perimenopausadas e 641 pos-menopausadas, com índice de massa corporal (IMC) de 25 ± 4kg/m2 e escolaridade entre um e 13 anos. Os resultados descobertos foram que após a divisão da amostra em três grupos, de acordo com a pratica de AF total (A: < 30 min/dia; B: 30-60 min/dia; C: > 60 min/dia), a análise da variância ajustada para o IMC e menopausa, mostrou diferenças de QV entre os grupos A e B e o grupo C no domínio físico, e entre o grupo A e os grupos B e C nos domínios psicológicos, social e ambiental ($p \leq 0,001$).

Foi concluído que a prática de 30 min/dia de AF de intensidade pelo menos moderada parece estar associada a efeitos mais favoráveis aos níveis psicológico, social e ambiental, mas parecem ser necessários pelo menos 60 min/dia para influenciar o domínio físico. Estas associações podem, no entanto, refletir o impacto da QV na quantidade total de AF. Assim, a pratica de 30 min/dia pode ser mais condicionado pelos domínios psicológico, social e ambiental, enquanto os 60 min/dia pelo domínio físico (GUIMARÃES E BAPTISTA 2011).

O estudo realizado por Santos et al. (2007) teve como objetivo avaliar a qualidade de vida da mulher na fase do climatério, relacionado ao índice de Kupperman deste período de vida. Participaram da pesquisa 41 mulheres frequentadoras de grupos realizados em 4 Unidades Básicas de Saúde de Família (UBSF) localizadas na zona leste do município de São Paulo, com idade entre 44 e

60 anos e que não estivessem em tratamento para climatério. Estas responderam ao questionário de Saúde da Mulher e foram avaliadas de acordo com o índice de Kupperman. Baseado nos resultados obtidos observou-se que o índice de Kupperman tem relação positiva com a qualidade de vida, ou seja, quanto maior o índice de Kupperman pior a qualidade de vida.

O estudo realizado por Gonçalves et al. (2011) teve como objetivo avaliar o impacto da prática de atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade. Foi um estudo de base populacional e corte transversal, que incluiu uma amostra estratificada de 370 mulheres de meia idade entre 40 a 65 anos, recrutadas a partir de uma população de 20.801 mulheres atendidas no período de um ano nas redes básicas de saúde, inseridas nos quatro distritos (Norte, Sul, Leste e Oeste) que compõem o sistema de saúde da cidade de Natal, Rio Grande do Norte, de junho a setembro de 2011.

2.3 Sobre o NASF

Na expectativa de ampliar a capacidade de resposta à maior parte dos problemas de saúde da população na atenção básica, o Ministério da Saúde, a partir de experiências municipais e de debates nacionais, criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASFs), por meio da Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008, republicada em 4 de março de 2008. Essa criação significou o início de uma política corajosa, mas que ainda não contemplava grande parcela dos municípios brasileiros. Um ano depois, complementando as orientações inicialmente definidas, foi publicado o Caderno de Atenção Básica nº 27 – Diretrizes do NASF, com o objetivo de traçar diretrizes mais claras para os gestores e os trabalhadores. (BRASIL, 2014).

Querendo possibilitar que qualquer município brasileiro pudesse ser contemplado com tal política e, também, de incentivar o aprimoramento do trabalho dos NASFs já implantados, novas regulamentações foram elaboradas. As portarias vigentes que se referem ao NASF são a de nº 2.488, de 21 de outubro de 2011, que aprova a Política Nacional de Atenção Básica (Pnab), e a de nº 3.124, de 28 de dezembro de 2012, que redefine os parâmetros de vinculação das modalidades 1 e 2, além de criar a modalidade 3 (BRASIL, 2014).

Um NASF deve ser formado por uma equipe, na qual profissionais de distintas áreas de conhecimento agem em conjunto com os profissionais das equipes de Saúde da Família, compartilhando e apoiando as práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das equipes de Saúde da Família. Tal composição deve ser definida pelos próprios gestores municipais e as equipes de Saúde da Família, mediante critérios de prioridades identificadas a partir das necessidades locais e da disponibilidade de profissionais de cada uma das diferentes ocupações (BRASIL, 2012).

O NASF deve agir dentro de algumas diretrizes relativas à APS, a saber: ação interdisciplinar e intersetorial; educação permanente em saúde dos profissionais e da população; desenvolvimento da noção de território; integralidade, participação social, educação popular; promoção da saúde e humanização. Assim, a organização dos processos de trabalho dos NASF, enfocando o território sob sua responsabilidade, deve ser estruturada priorizando o atendimento compartilhado e interdisciplinar, com troca de conhecimentos, capacitação e responsabilidades mútuas, gerando experiência para todos os profissionais envolvidos, mediante amplas metodologias, tais como estudo e discussão de casos e situações, projetos terapêuticos, orientações e atendimento conjunto, etc (BRASIL, 2009).

Profissionais que podem compor o NASF: Assistente social; profissional de Educação Física; farmacêutico; fisioterapeuta; fonoaudiólogo; profissional com formação em arte e educação (arte educador); nutricionista; psicólogo; terapeuta ocupacional; médico ginecologista/obstetra; médico homeopata; médico pediatra; médico veterinário; médico psiquiatra; médico geriatra; médico internista (clínica médica); médico do trabalho; médico acupunturista; e profissional de saúde sanitarista, ou seja, profissional graduado na área de saúde com pós-graduação em saúde pública ou coletiva ou graduado diretamente em uma dessas áreas (BRASIL, 2014)

O NASF 1 deve trabalhar com 5 a 9 equipes de Saúde da Família ou/ e Atenção Básica para populações específicas (e Equipe Consultório de Rua, equipe ribeirinha e fluvial). A somatória de carga horária dos profissionais deve ser de no mínimo 200h semanais. O NASF 2 deve trabalhar com 3 a 4 equipes de Saúde da Família e/ou (e Equipe Consultório de Rua, equipe ribeirinha e fluvial). A somatória de carga horária dos profissionais deve ser de no mínimo 120h semanais. O NASF 3 deve trabalhar com 1 a 2 equipes de Saúde da Família ou/ e Atenção Básica para

populações específicas (e Equipe Consultório de Rua, equipe ribeirinha e fluvial). A somatória de carga horária dos profissionais deve ser de no mínimo 80h semanais (BRASIL, 2014).

A definição dos profissionais que irão compor cada tipo de NASF é de responsabilidade do gestor municipal, seguindo, entretanto, critérios de prioridade identificados a partir das necessidades locais e da disponibilidade de profissionais de cada uma das diferentes ocupações.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que, de acordo com Sampieri, Collado e Lucio (2013), busca compreender e aprofundar-se nos fenômenos a partir de um contexto natural direta do dia a dia do indivíduo. É um estudo direto que tem a intenção de buscar os dados diretamente da fonte, possibilitando conhecer a realidade na prática. É uma pesquisa de campo, pois observa os fatos e fenômenos exatamente como acontecem no real, com base numa fundamentação teórica consistente, tendo como objetivo compreender e explicar o problema desta pesquisa.

Este estudo tem como método de procedimento descritivo que se caracteriza, segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), em observar, registrar, analisar e descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipular, preocupando-se com o *status*, é uma técnica que prevalece em pesquisas que utilizam questionários. Dentro deste contexto, assume um estudo de caráter exploratório, pois tem como finalidade familiarizar-se e obter um novo olhar sobre os fenômenos, descobrindo novas ideias em relação à atividade física e seus benefícios para mulheres de meia idade.

3.2 Amostra

Os sujeitos investigados pela pesquisa foram 20 mulheres de meia-idade, com faixa etária entre 40 e 59 anos, participantes de atividades física desenvolvidas no NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) da cidade de Teixeira-PB. A seleção da amostra foi não probabilística intencional, pois foi oportunizada a participação de todas as mulheres com meia-idade que frequentam o NASF.

3.2.1 Critério de Inclusão

- Estar participando das atividades realizadas pelo NASF;
- Estar no período de meia-idade;
- Concordar em participar do estudo.

3.2.2 Critério de exclusão

- Mulheres que não estejam dentro da faixa etária estipulada pela pesquisa.
- Não assinar o termo de consentimento
- Preencher o questionário errado

3.3 Instrumentos utilizados

Como instrumentos da pesquisa utilizou-se um questionário, construído com seis questões, sendo cinco objetivas, relacionadas ao tempo de permanência no NASF, nível de escolaridade, renda, convivência familiar e estado civil, uma questão do questionário é uma adaptação da segunda parte do questionário de Chagas e Samulskis (1992 apud GOMES; ZAZÁ, 2009) (ANEXO A) e está relacionada à importância dos motivos para a prática regular de atividade física e seus benefícios. As respostas deste questionário foram classificadas por meio da escala de importância, nele, pode-se marcar zero para nenhuma importância; um para pouca importância; dois para importante e para muito importante e, em cada pergunta, se a atividade física melhorou ou não aquela característica.

Utilizou-se questionário, pois buscávamos conseguir informações práticas, opiniões e expressões de conhecimento (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

3.4 Procedimentos

Foi feita uma reunião com a coordenação do NASF na qual foi exposto o interesse a finalidade da pesquisa, e pedido a autorização através de um Termo de Consentimento para a coleta de dados da pesquisa. Em seguida, houve uma reunião com as participantes das atividades do NASF para esclarecer como seria o estudo e saber se elas concordariam em participar voluntariamente.

Depois de ser repassado como ocorreria a pesquisa e ter sido concedido o direito de realizá-la, os questionários foram aplicados às mulheres de meia idade em um dia de prática da atividade física no NASF. Então, antes de iniciar a atividade física, fizemos as entrevistas, uma de cada vez, em uma sala que estava disponível

para este fim. Todas as participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3.5 Análise dos dados

Após o recolhimento dos questionários de entrevista, os dados foram analisados de forma qualitativa, segundo a literatura atualizada sobre qualidade de vida em mulheres de meia idade. Pois, para a pesquisa qualitativa a análise se dá de maneira eclética, sistematizada e contextual, “a análise dos dados não é pré-determinada, mas pré-desenhada, coreografada ou delineada” (SAMPIERI, COLLADO, LUCIO, 2013).

3.6 Cuidados éticos

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos-FIP, somente mediante aprovação, a pesquisa foi iniciada. Também elaboramos um termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) que foram assinados pelas mulheres de meia idade que participaram da pesquisa; e os dados fornecidos para a pesquisadora permaneceriam em sigilo.

O projeto foi realizado conforme a Resolução n° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata da pesquisa envolvendo seres humanos, onde todos os princípios éticos seriam respeitados (CONEP, 2015).

A pesquisa teve aprovação pelo comitê de ética das Faculdades Integradas de Patos – FIP com CAAE: 54079216.8.0000.5181

3.6.1 Risco da pesquisa

A pesquisa não oferece riscos nem a saúde nem a integridade física dos indivíduos da pesquisa, porém, levando em consideração que há a aplicação de questionário, o investigado poderia se sentir constrangido. Como forma de amenizar esse risco, as entrevistas foram aplicadas por um pesquisador treinado e habilitado, os dados pessoais de cada participante não foram divulgados.

3.6.2 Benefícios da Pesquisa

A pesquisa ajuda a entender o quanto a atividade física melhora e beneficia a qualidade de vida de mulheres no período da meia idade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O NASF da cidade de Teixeira-PB foi implantado em 4 de maio de 2011. Para que isso fosse possível, era necessário que estivesse vinculado a, no mínimo, oito e, no máximo, quinze equipes de Saúde da Família, contudo, no ano de 2011 a cidade de Teixeira-PB possuía apenas cinco equipes. Em acordo com as cidades de Cacimbas-PB e Maturéia-PB que possuíam duas equipes de Saúde da Família cada. O NASF 1 foi implantado na cidade de Teixeira-PB na condição de atender, em conjunto, os três municípios.

Em 2013 e 2014, o NASF de Teixeira-PB desvinculou-se das cidades de Cacimbas-PB e Maturéia-PB, pois ela passou a ter oito equipes de Saúde da Família e a atender apenas ao próprio município.

A equipe do NASF da cidade de Teixeira é composta por oito profissionais de nível superior, que são: três fisioterapeutas com carga horária semanal de 30h cada; um profissional de Educação Física com carga horária semanal de 40h; dois nutricionistas com carga horária semanal de 20h, 1 assistente social com carga horária semanal de 20h; e um fonoaudiólogo com carga horária de 20h semanais de atendimento junto às equipes de Saúde da Família. O NASF atende a públicos variados, inclusive, mulheres na fase de climatério.

Sendo assim, esse estudo foi realizado em um grupo de mulheres de meia-idade, participantes das práticas de atividade física, ministradas por um profissional de educação física do NASF da cidade de Teixeira-PB. A amostra foi de 20 mulheres com idade entre 40 e 59 anos de idade, em sua maioria, casadas, com segundo grau completo, morando com marido e filhos e com participação ativa no grupo a mais de um ano.

Para melhor expor os resultados acerca dos benefícios da prática de atividade física no NASF, dividiu-se a análise dos dados em três tipos de aspectos: os biológicos, psicológicos e os sociais para melhor explicar os dados obtidos. O quadro 1 traz os resultados absolutos, referentes a todos os itens apresentados no questionário respondido pelas avaliadas, segundo o seu grau de importância.

Quadro1- Valores absolutos referentes aos benefícios da prática de atividade física as participantes

Variáveis	0-Nenhuma Importância	1 - Pouco Importante	2 - Importante	3 - Muito Importante
Aumentar o contato social	0	0	7	13
Melhorar/manter o estado de saúde	0	0	3	17
Por indicações médicas	5	3	9	3
Evitar a solidão	2	0	13	5
Prevenir doenças	0	0	4	16
Ocupar o tempo livre	1	3	8	8
Aumentar o bem estar geral	0	0	5	15
Reduzir o nível de estresse	0	1	3	16
Emagrecer	0	3	4	13
Melhorar a qualidade de vida	1	0	1	18
Prevenir ansiedade e depressão	1	0	4	15
Melhorar a postura	0	1	5	14
Aumentar a autoestima	0	1	5	14
Aprender novas atividades	0	0	5	15
Melhorar a resistência física	0	0	7	13
Aumentar a força muscular	0	3	6	11
Tornar-se mais independente	0	1	6	13
Por prazer pela atividade física	0	1	8	11
Melhorar a qualidade do sono	0	1	6	13
Aumentar a disposição geral	0	0	4	16
Fazer novas amizades	0	0	4	16
Combater o sedentarismo	0	0	4	16

Analisando o Quadro 1, percebe-se que segundo as mulheres de meia-idade entrevistadas e participantes ativas do grupo de atividade física do NASF da cidade de Teixeira-PB, os resultados encontrados são consideravelmente benéficos

em todas as variáveis. Quando comparado o presente estudo com os achados de Gomes e Zazá (2009), foram encontrados valores semelhantes em relação ao aspecto motivacional, considerado muito importante pelas avaliadas, sendo estes as principais razões para aderir à atividade física verificada por meio de estudos analisados nesta pesquisa referem-se à manutenção da saúde e à qualidade de vida.

Foram observados os componentes biológicos, psicológicos e sociais. O componente biológico analisa a interferência dos problemas de saúde na realização do trabalho e das atividades diárias, todas as mulheres do grupo participavam das atividades físicas, realizadas no NASF. O componente psicológico avalia a interferência dos problemas emocionais que, neste estudo, teve grande importância para a melhora da qualidade de vida. No componente social, avalia os relcionamentos dentro do lar, no local de trabalho, percebe-se que as atividades realizadas pelas mulheres deste estudo possibilitaram uma melhora nas atividades sociais.

Comparando os resultados de Freitas et al. (2007) com o presente estudo, pôde-se observar que os motivos mais importantes para adesão à prática regular de exercícios físicos se assemelham aos achados da presente pesquisa, como melhorar/manter o estado de saúde, melhorar o desempenho físico, melhorar a resistência física, melhorar a qualidade de vida, reduzir o estresse, por indicações médicas, respectivamente. Mesmo se tratando de amostra com indivíduos de ambos os sexos de uma região do país diferente do presente estudo os achados se assemelham.

Também em estudos de Gonçalves et al. (2011), observou-se que a prática de atividade física teve impacto positivo tanto na saúde mental quanto física de mulheres de meia idade, atuando nos principais domínios da vida, tendo melhoras na qualidade de vida.

Já nos estudos realizados por Miranda, Ferreira e Corrente (2014), percebeu-se que as mulheres da pesquisa não tinham obtido melhoras estatísticas significativas após a intervenção, porém as mulheres apresentaram boa qualidade de vida. Se comparados aos dados da presente pesquisa, têm-se diferenças quanto à importância da atividade física e o impacto positivo na qualidade de vida das mulheres.

Quadro 2- Mudanças biológicas com a prática de atividade física.

Aspectos Biológicos	**0 - nenhuma importância**	**1 - pouco importante**	**2- importante**	**3 - muito importante**
Médico	5	3	9	3
Doenças	0	0	4	16
Bem estar	0	0	5	15
Emagrecer	0	3	4	12
Postura	0	1	5	14
Resistência	0	0	7	13
Força	0	3	6	11
Qualidade de sono	0	1	5	13
Sedentarismo	0	0	4	16
Saúde	0	0	3	17

Analisando o Quadro 2, identificou-se, nos resultados dos aspectos biológicos, que os benefícios da atividade física foram consideravelmente em sua maioria citados como muito importante. Observa-se que o principal motivo considerado como muito importante pelas avaliadas para a adesão a programas de atividade física é melhorar/manter o estado de saúde (17), seguido por combater o sedentarismo e prevenir doenças (16), bem estar geral (15), melhorar a postura (14), melhorar resistência física e qualidade do sono (13), emagrecer (12), aumentar força muscular (11).

É reconhecido que o exercício físico também colabora para uma melhor flexibilidade e maior mobilidade articular das mulheres climatéricas, aumentando sua força muscular e coordenação motora, com reflexos positivos na postura e capacidade respiratória, além de diminuir as queixas relacionadas às artralgias e mialgias. A atividade física regular reduz a frequência cardíaca de repouso, melhora o perfil lipídico, reduz o acúmulo de gordura, aumentando a densidade mineral

óssea e estabilizando a pressão arterial, contribuindo para uma menor incidência de doenças cardiovasculares e osteoporose (TAIROVA; DE LORENZI, 2011).

No estudo de Tairova e De Lorenzi (2011), as mulheres praticantes de atividade física, ainda que de intensidade leve a moderada, mostraram uma capacidade funcional (níveis de VO2 máx.) significativamente, maior do que as mulheres sedentárias, considerando que a média etária entre os dois grupos era estatisticamente semelhante.

Barreto (2015) mostram em seus estudos que os sintomas do climatério se apresentam menos intensos no grupo de mulheres ativas quando comparados com as menos ativas, o que reforça os benefícios do exercício física na melhora da força, resistência, da qualidade postural e na prevenção de doenças nesse período da vida.

Em pesquisa realizada por Lima et al. (2014), a atividade física teve influência positiva na qualidade de vida de mulheres de meia-idade. A atividade física estimula a síntese de endorfinas no hipotálamo o que alivia as ondas de calor sentidas nesse período, ao passo que melhora a flexibilidade, contribui para a manutenção da massa muscular e do peso do corpo, e, principalmente, tirando-a do sedentarismo.

Quadro 3 - Mudanças psicológicas com a prática de atividade física.

Aspectos Psicológicos	**0 – Nenhuma Importância**	**1 – Pouco importante**	**2-Importante**	**3 – Muito importante**
Solidão	2	0	13	5
Estresse	0	1	3	16
Ansiedade	1	0	4	15
Autoestima	0	1	5	14
Prazer	0	1	8	11
Disposição	0	0	4	16
Contato Social	0	0	7	13

Analisando o Quadro 3, nota-se que a maioria das mulheres entrevistadas indicaram de muita importância quase todas as variáveis de aspectos psicológicos que as levaram a participar de um programa de atividade física. Observa-se que o

principal motivo, considerado como muito importante foi aumentar a disposição geral (17), seguido por reduzir o nível de estresse (16), prevenir ansiedade e depressão (15), aumentar a autoestima (14), aumentar o contato social (13), por prazer a atividade física (11).

No estudo de Sternfeld (2000), realizado com 497 mulheres comparando as mulheres menos ativas com as mais ativas observou-se que a prática de atividade física esteve relacionada com a melhora dos sintomas de ansiedade e depressão, sintomas que, provavelmente, também tornam as mulheres menos dispostas a realizar exercícios.

Acredita-se que as endorfinas liberadas pela mulher mais ativa durante a prática de atividade física possam por si só justificar o bem-estar e a visão mais positiva da vida destas mulheres (SPENCER, 1990 apud GONÇALVES, 2011). Segundo Freitas et al. (2007), além dos benefícios estritamente corporais, a atividade física poderia conduzir a uma percepção do corpo mais positiva do ponto de vista estético e da saúde, melhorando a autoestima e disposição de mulheres em climatério.

Quadro 4 - Mudanças sociais com a prática de atividade física.

Aspectos Sociais	**0 – Nenhuma Importância**	**1 – Pouca importância**	**2 - Importante**	**3 – Muito importante**
Tempo livre	1	3	8	7
Qualidade de vida	1	0	1	18
Novas atividades	0	0	5	15
Independência	0	1	6	13
Novas amizades	0	0	4	16

Ao analisar o Quadro 4, percebeu-se que a maioria das mulheres escolheu como de muita importância as variáveis de aspectos sociais. Nota-se que o principal motivo social que levou essas mulheres a procurar e praticar atividade física foi melhorar qualidade de vida (18), seguido por fazer novas amizades (16), aprender novas atividades (15), tornar-se independente (13) e ocupar o tempo livre (7).

Provavelmente, a atividade física, quando implantada num contexto educacional, leva a um melhor entendimento das alterações biológicas, psíquicas e sociais, coincidentes com o processo de envelhecer, este representado pela menopausa para muitas mulheres. Nesse contexto, contribui para uma melhoria das percepções e atitudes em relação à menopausa e ao envelhecimento, que se refletirá na forma como se viverá a síndrome climatérica em termos de qualidade de vida e manutenção da sensação de bem-estar (TAIROVA; DE LORENZI, 2011).

Em estudos realizados por Lara, Wendt e Silva (2014), a atividade física representa um importante meio de convivência com outras pessoas, ocorre o aumento da sociabilização, trazendo satisfação pessoal, novas amizades, melhorando, significativamente, a qualidade de vida de mulheres de meia idade.

Silva et al. (2015) realizou estudos com mulheres de meia idade que revelaram que a participação em grupos sociais traz benefícios para a socialização, estimulando a capacidade funcional e autonomia, melhorando a qualidade de vida, saúde e bem estar. Percebeu que as instituições de amparo social, como a família, os amigos e o ambiente em que convive são importantes possibilidades para se enfrentar um conviver mais saudável.

A interação social é fator primordial na construção da vida cotidiana, ela é parte principal no processo de socialização, de formação de identidade e de pertencer a um grupo social (ZAMPIERI, 2009 apud SILVA et al., 2015).

5 CONCLUSÃO

O presente estudo possibilitou observar que os motivos considerados muito importantes para que as mulheres de meia-idade frequentem programas de atividade física são, principalmente, a melhora da qualidade de vida, a melhora/manutenção do estado de saúde, reduzir o nível de estresse, o aumento do bem-estar geral, fazer novas amizades, combater o sedentarismo e a prevenção de doenças. Estes fatores implicam, primeiramente, que as mulheres estão preocupadas com sua saúde, sendo este fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física.

Assim, percebe-se que, para a mulher de meia-idade, conquistar a qualidade de vida nesta nova fase, é necessário estar de bem consigo e com a vida. Daí a importância de ter um estilo de vida saudável e de condições de saúde e bem estar que promovam um equilíbrio entre o aspecto emocional e da qualidade de vida.

Certamente, a realização de algum tipo de atividade física promove adaptações positivas ao organismo. Com isso, observa-se que a atividade física provoca melhoras no desempenho funcional, melhora da autoestima, na imagem corporal, na diminuição do estresse e, consequentemente, a melhora da sociabilização.

Entretanto, fatores como emagrecimento, ocupação do tempo livre, evitar a solidão, por indicação médica, aprender novas atividades, não interferem na adesão desse grupo aos programas de atividade física. Assim, nota-se o quão importante é a atividade física para mulheres em período de climatério (meia-idade), tendo benefícios biopsicossociais melhorando, consequentemente, a qualidade de vida dessas mulheres.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, M. The seductiveness of agelessness. **Ageing Society**, v. 19, p. 301-318, 2000.

BARRETO, H. V. de A. Atividades físicas na saúde e qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Cinergis**, v. 16, n. 3, p. 203-208, 2015.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CONEP, Conselho Nacional de Saúde. **Resoluções - Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**, 2012. Disponível em HTTP://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_12.htm acesso em 22 de nove mbro de 2015.

CORREA, K. M. et al. Frequência dos distúrbios de sono em mulheres na pós-menopausa com sobrepeso/obesidade. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 2014.

DE SOUZA AVELAR, Laila Fernanda; DE OLIVEIRA JÚNIOR, Mario Norberto Sevílio; NAVARRO, Francisco. Influência do exercício físico na sintomatologia de mulheres climatéricas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 537-545, 2012.

FERREIRA, Isabel Cristina Carqueijeiro; SILVA, Samara Santos; DE ALMEIDA, Renata Santiago. Menopausa, Sinais e Sintomas e seus Aspectos Psicologicos em Mulheres sem Uso de Reposição Hormonal. **Ensaios e Ciência: C. Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 19, n. 2, 2015.

FREITAS, C.M.S.M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, p. 92-100, 2007.

FREITAS, K.M.; SILVA, A.R.V.; SILVA, R.M. Mulheres vivenciando o climatério**. Acta Scientiarium,Maringá**, v. 26, n. 1, p. 121-128, 2004.

GALLON, Carin Weirich; WENDER, Maria Celeste Osório. Nutritional status and quality of life of climacteric women. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 34, n. 4, p. 175-183, 2012.

GOMES, K.V.; ZAZÁ, D.C. Motivos da adesão à prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 132 -138, 2009.

GONÇALVES, A. K. S. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet**., v. 33, n. 12, p. 408-413, 2011.

GUIMARÃES, A. C. de A.; BAPTISTA, F. Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres na meia-idade. **Rev. bras. med. esporte**, v. 17, n. 5, p. 305-309, 2011.

LARA, S.; WENDT, P.; SILVA, M. L. da. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de pilates e musculação. **ConScientiae saúde**, v. 13, n. 1, p. 134-140, 2014.

LEITÃO, M. B. et al**.** Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher.**Revista brasileira de medicina do esporte**. V. 6, N. 6, P.P. 215-220, 2000.

LIMA, R. R. dos S. et al. A qualidade de vida (QV) em mulheres menopausadas praticantes de atividade física. **Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo**, v. 1, n. 1, 2014.

MARGIS, R., CORDIOLI AV. Idade adulta: meia-idade. In: Elzirk CL, Kapczinski F, Bassols MAS, organizadores. **Ciclo de vida humana: uma perspectiva psicodinâmica**. Porto Alegre: Artmed Editora; 2001. p. 159-67.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO; VICTOR K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento***,* v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

MATSUDO, S. M.; VICTOR K. R.; MATSUDO; TURÍBIO L. B.N**.** Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 7.1 (2001): 2-13.

MIRANDA, J. S.; FERREIRA, M. de L. da M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na atenção primária. **Rev. Bras. Enferm**., v. 67, n. 5, p. 803-809, 2014.

MORI, M. E. ; COELHO, V. L. D. ; ESTRELLA, R. da C. N. Sistema Único de Saúde e políticas públicas: atendimento psicológico à mulher na menopausa no Distrito Federal, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 22, n. 9, p. 1825-33, 2006.

RAMOS, C. R. **Comparação da aptidão física em mulheres de meia-idade e idosas com diferentes níveis de atividade física**. Dissertação (mestrado em Eduação Física). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. 2011

SANTOS, L. M. al. Síndrome do climatério e qualidade de vida: uma percepção das mulheres nessa fase da vida. **Revista APS**, v. 10, n. 1, p. 20-6, 2007.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. del P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. Ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SILVA, G. F. M. et al. Influências do climatério para o envelhecimento na percepção de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem. **Rev. Eletr. Enf**., v. 17, n. 3, 2015.

Spencer RL, Hruby VJ, Burks TF**. Alteration of thermoregulatory set point with opioid agonists.** J Pharmacol Exp Ther. 1990;252(2):696-705.

STERNFELD B.; MARCUS R. Exercise. In: Lobo R, Kelsey J, Marcus R, editors. **Menopause**: biology and pathobiology. San Diego: Academic Press; 2000.

TAIROVA, O. S.; DE LORENZI, D. R. S. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Rev bras geriatr gerontol**, v. 14, n. 1, p. 135-45, 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TRENCH, B.; SANTOS, C. G. Menopausa ou menopausas? **Saúde e Sociedade**, v. 14, n. 1, p. 91-100, 2005.

VAISMAN, S. **Mulheres e Seus Hormônios: Uma Forma de Retardar o envelhecimento.** São Paulo: Mandacaru; 2001. 187 p.

VASCONCELOS, A.R. S. de; et a. Alterações biopsicossociais da mulher no climatério. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 16, n. 2, p. 28-33, 2003.

VELOSO, L. C.; MARANHÃO, R. M. S.; LOPES, V. M. L. V. Alterações biopsicossociais na mulher climatérica: uma revisão bibliográfica. **Revista Interdisciplinar**, v. 6, n. 3, p. 187-194, 2013.

VILARTA, R.; SONATI, J. G. Diagnóstico da Alimentação Saudável e Atividade Física na Fundação de Desenvolvimento da Unicamp. **CAMPINAS, IPÊS EDITORIAL**, p. 7-42, 2007.

ZAMPIERI, M. F. M. et al. O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. In: SILVA, G. F. M. et al. Influências do climatério para o envelhecimento na percepção de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem. **Ver. Eletr. Enf**., v. 17, n. 3, 2015.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa pretende conhecer o perfil da saúde das mulheres de meia idade do NASF da cidade de Teixeira-PB, sob a orientação da Prof.ª Ms. Alana Simões Bezerra.

Os objetivos do estudo são Identificar quais os benefícios que a prática de atividade física proporciona na vida de mulheres de meia-idade do NASF na cidade de Teixeira- PB.

A finalidade deste trabalho é dar subsídio para o desenvolvimento e contribuição epistemológica e metodológica, partindo desse pressuposto, notasse que a saúde da mulher merece atenção particular nessa fase tão importante, o que leva a questionar, quais os benefícios que a prática da atividade física proporcionará a estas mulheres?

Solicitamos a sua autorização, para participar da entrevista, da aplicação do questionário e da observação das aulas, como também sua autorização para que a senhora seja fotografada, filmada e para que sejam apresentados os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

Esclarecemos que a sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o senhor (a) não é obrigado (a) a autorizar ou fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela Pesquisadora. Caso decida não autorizar a participação no estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

A pesquisa não oferece riscos à integridade física dos indivíduos, mas levando em consideração a aplicação de questionários, os mesmos podem sentir-se constrangidos.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para que possa participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

_____
Responsável Legal

_____
Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Alana Simões Bezerra.

E-mail: alana_simoes_edf@hotmail.com

Endereço (Setor de Trabalho): Faculdades Integradas de Patos. Curso de Bacharelado em Educação Física.

Telefone: (83) 988196550

Atenciosamente,

_____

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE B - TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Eu, Alana Simões Bezerra, pertencente ao corpo docente do Curso de Bacharelado em Educação Física, pesquisador (a) responsável pelo Projeto, **Os benefícios da prática de atividades físicas em mulheres de meia-idade do nasf da cidade de teixeira-pb**comprometo-me a observar e cumprir as normas da Resolução466/2012 do CNS em todas as fases da pesquisa.

João Pessoa, _____ de _____ de _____

_____
Assinatura do Pesquisador Responsável

ANEXO A - QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO

Data de nascimento:___/___/___ .

Profissão: _____.

1- Há quanto tempo você participa do grupo?

( ) menos de 6 meses;
( ) de 6 meses a 1 ano;
( ) 1 ano ou mais.

2- Qual seu grau de instrução?

( ) Analfabeto;
( ) Primeiro grau incompleto;
( ) Primeiro grau completo;
( ) Segundo grau incompleto;
( ) Segundo grau completo;
( ) Curso superior incompleto;
( ) Curso superior completo.

3- Qual a renda média de sua família?

( ) até 1 salário mínimo;
( ) entre 1 e 2 salários mínimos;
( ) de 3 ou mais salários mínimos.

4- Quem mora com você em sua residência?

( ) Marido ou companheiro;
( ) Filhos e/ou netos;
( ) Marido ou companheiro, filhos e/ou netos;
() Moro sozinha.

5- Estado civil:

( ) Solteira;
( ) Casada;
( ) Viúva;
( ) Divorciada.

6- Qual o motivo que a levou a procurar o grupo? (Marque com um X o nível de importância de cada um dos motivos citados abaixo, sendo 0 nenhuma importância, 1 pouca importância, 2 importante, 3 muito importante).

	Motivos	**0**	**1**	**2**	**3**

1	Aumentar o contato social				
2	Melhorar/manter o estado de saúde				
3	Por indicações médicas				
4	Evitar a solidão				
5	Prevenir doenças				
6	Ocupar o tempo livre				
7	Aumentar o bem estar geral				
8	Reduzir o nível de estresse				
9	Emagrecer				
10	Melhorar a qualidade de vida				
11	Prevenir ansiedade e depressão				
12	Melhorar a postura				
13	Aumentar a autoestima				
14	Aprender novas atividades				
15	Melhorar a resistência física				
16	Aumentar a força muscular				
17	Tornar-se mais independente				
18	Por prazer pela atividade física				
19	Melhorar a qualidade do sono				
20	Aumentar a disposição geral				
21	Fazer novas amizades				
22	Combater o sedentarismo				

ANEXO B - CARTA DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Teixeira
GOVERNO MUNICIPAL
Gente Cuidando da Gente
PREFEITURA MUNICIPAL DE TEIXEIRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
CEP: 58.735-000 – Teixeira-PB

AUTORIZAÇÃO

Eu **Maria do Socorro de Sousa Oliveira,** abaixo assinado, responsável pela Secretaria Municipal de Saúde de Teixeira-PB, autorizo a realização do estudo Benefícios da Prática de Atividades Físicas em Mulheres de Meia Idade do NASF da Cidade de Teixeira-PB, a ser conduzido pela pesquisadora Mayanne Barboza de Amorim, aluna do curso Bacharelado em educação Física das FIP Patos PB. . Fui informado pelo responsável do estudo sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas na instituição a qual represento.

Declaro ainda ter lido e concordar com o parecer ético emitido pelo CEP da instituição proponente, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Teixeira-PB, 22 de fevereiro de 2016..

Mª do Socorro Oliveira de Sousa
Secretária de Saúde Teixeira-PB
CPF: 639.682.634-91

Assinatura e carimbo do responsável institucional

Pesquisadora:

Mayanne Barboza de Amorim.

ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

FUNDAÇÃO FRANCISCO MASCARENHAS/FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-FIP

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICASEM MULHERES DE MEIA-IDADE DO NASF DA CIDADE DE TEIXEIRA-PB

Pesquisador: Alana Simões Bezerra

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 54079216.8.0000.5181

Instituição Proponente: Francisco Mascarelhas-Faculdades Integradas de Patos

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.517.911

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa direta, que tem a intenção de buscar os dados diretamente da fonte, possibilitando conhecer a realidade na prática. É uma pesquisa de campo, pois observaremos os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, com base numa fundamentação teórica consistente, tendo como objetivo compreender e explicar o problema desta pesquisa.

Este estudo tem como método de procedimento descritivo que se caracteriza segundo Mattos, Rossetto Júnior e Blecher (2008), em observar, registrar, analisar e descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipular. Dentro deste contexto assumimos um estudo de caráter exploratório, pois temos como finalidade familiarizar-se e obter um novo olhar sobre os fenômenos, descobrindo novas ideias em relação à atividade física e seus benefícios para mulheres de meia idade.

Objetivo da Pesquisa:

PRIMÁRIO:

Identificar quais os benefícios que a prática de atividade física proporciona na vida de mulheres de

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cepfip@fiponline.com.br

meiaidade do NASF na cidade de Teixeira- PB.

SECUNDÁRIO:

-Analisar as mudanças psicossociais por que passam as mulheres de meia-idade-Avaliar a influência da prática de atividade física na saúde da mulher de meia-idade

-Verificar a melhora na qualidade de vida das mulheres de meia-idade praticantes de atividade física do NASF.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A proponente destaca: "A pesquisa não oferece riscos nem a saúde nem a integridade física dos indivíduos da pesquisa. Porém levando em consideração que há a aplicação de questionário, o investigado pode se sentir constrangido". Na concepção da RESOLUÇÃO 466/2012 verificamos que o risco apresentado é de ORDEM MORAL, de proporção mínima. Seria interessante destacar como o mesmo pretende ser atenuado. Mesmo assim, verificamos que a apresentação está de acordo com os termos previstos pela RESOLUÇÃO supracitada.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Cumpridas as pendências lançadas no parecer anterior, nos posicionamos de maneira Favorável à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pela RESOLUÇÃO 466/2012 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM/EM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após a apresentação do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto.

FUNDAÇÃO FRANCISCO MASCARENHAS/FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-FIP

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Plataforma Brasil

Continuação do Parecer: 1.517.911

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_677512.pdf	23/04/2016 20:38:15		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetocorrigido.docx	23/04/2016 20:37:49	Alana Simões Bezerra	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	meiaidadecorrigido.pdf	23/04/2016 20:37:15	Alana Simões Bezerra	Aceito
Orçamento	img020.pdf	11/03/2016 17:27:20	Alana Simões Bezerra	Aceito
Declaração de Pesquisadores	img011.pdf	11/03/2016 17:27:00	Alana Simões Bezerra	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	img019.pdf	11/03/2016 17:26:43	Alana Simões Bezerra	Aceito
Cronograma	img016.pdf	11/03/2016 17:26:17	Alana Simões Bezerra	Aceito
Folha de Rosto	img013.pdf	11/03/2016 16:57:06	Alana Simões Bezerra	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PATOS, 27 de Abril de 2016

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador)

Flaubert Cunha Jerônimo de Paiva
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa CEP FIP

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cepfip@fiponline.com.br