

RELAÇÃO ENTRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES NA MENOPAUSA

SILVA, T.V.*; CHRISTOFARO, D.G.D.*; BUONANI, C.*; JÚNIOR, I.F.F.*; TEIXEIRA, G.R.*

*Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT/UNESP; São Paulo. Brasil, tami_tup@hotmail.com.

Nos dias atuais as mulheres se encontram com pouco tempo para se preocupar com a saúde, as alterações fisiológicas ocorrem durante o envelhecimento e acentuam-se com a menopausa. Os principais aspectos são a diminuição representativa dos hormônios sexuais femininos, o aumento da adiposidade, redução da massa muscular e a diminuição do gasto energético de repouso. Como consequência, há redução da mobilidade, do equilíbrio e o aumento do risco de quedas, com probabilidade para desenvolver a osteoporose diminuindo a qualidade de vida com o avançar da idade. A osteoporose é considerada mundialmente um problema de saúde pública que incapacita grandes números de pessoas e principalmente mulheres na menopausa, sendo uma enfermidade multifatorial que, a parte do papel dos estrógenos, os fatores de riscos mais importantes são a qualidade de vida associada com a prática de atividade física. Contudo a promoção da qualidade de vida resulta a mulher uma satisfação e motivação pessoal que reflete na qualidade da saúde física, social e mental. Assim o presente estudo teve como objetivo analisar a densidade óssea mineral, correlacionado com o envelhecimento e composição corporal de mulheres na menopausa. Estudo de caráter transversal, composto por 75 mulheres na menopausa (pelo menos um ano sem ciclo menstrual), com idade entre 50 a 79 anos, residentes na cidade de Presidente Prudente – SP. As participantes faziam parte do projeto Dança: Saúde e Bem estar, da FCT – Unesp, Campus Presidente Prudente, que se inscreveram para participar das atividades no ano de 2013. A avaliação da composição corporal foi realizada por meio do DEXA, na qual foi estimada a densidade mineral óssea, o percentual de gordura corporal total e massa magra. As mulheres foram classificadas por década de vida. Após verificar que os dados não apresentavam distribuição normal, optou-se pela correlação de Spearman para testar a correlação entre a capacidade funcional e os valores de composição corporal. O software utilizado foi o SPSS (versão 17.0) e o nível de significância adotado foi estabelecido em 5%. Os dados apresentaram uma correlação negativa entre a densidade mineral óssea por década de vida ($r=-0,33$ e $p<0,003$). Observamos correlação positiva entre a densidade mineral óssea e o percentual de gordura total ($r=0,587$

p<0,0001). Da mesma forma houve correlação entre a densidade de mineral óssea e a massa magra (r=0,643 p<0,0001). Concluímos que a idade e a composição corporal tem influência sob a densidade óssea mineral de mulheres na fase de menopausa.

Palavras-chave: envelhecimento; mulheres; qualidade de vida; menopausa.