



**REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO**

**REPERCUSSIONS OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN CLIMATERIC WOMEN**

**REPERCUSIONES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LAS MUJERES CLIMATÉRICAS**

Raquel Vilanova Araújo<sup>1</sup>, Francisco Lucas Reis de Almeida<sup>2</sup>, Vitória de Sousa Moura<sup>3</sup>

e3112219

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i11.2219>

PUBLICADO: 11/2022

**RESUMO**

Considerada um grave problema de saúde pública, a obesidade é reconhecida como uma alteração metabólica multifatorial e de caráter epidêmico que afeta mulheres no climatério. O climatério é uma fase natural da vida da mulher, que ocorre entre os 40 e 65 anos de idade, em que há o declínio da produção dos hormônios ovarianos, estrogênio e progesterona. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo conhecer as repercussões do sobrepeso e obesidade em mulheres no climatério. O tipo de estudo realizado é uma revisão integrativa da literatura, onde foram realizadas buscas nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados da Enfermagem (BDENF) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A partir da busca primária, obteve-se 12 artigos elegíveis para esta revisão integrativa que envolveram mulheres com idade acima de 40 anos. Constatou-se que durante o climatério, as repercussões do sobrepeso e da obesidade que mais se sobressaíram foram o aumento das ondas de calor, aumento da ingestão de alimentos, aumento da adiposidade corporal e aumento do risco de doenças cardiovasculares, ocasionando uma redução na qualidade de vida dessas mulheres. Diante desses achados, evidencia-se que a predominância de excesso de peso é um fator agravante para as mulheres durante o climatério. Deste modo, a associação desses fatores exige maior atenção à saúde da mulher e uma abordagem multidisciplinar como forma de prevenção da morbimortalidade nesse grupo populacional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sobrepeso e obesidade. Climatério. Mulheres.

**ABSTRACT**

*Considered a serious public health problem, obesity is recognized as a multifactorial and epidemic metabolic alteration that affects women in the climacteric. Climacteric is a natural phase of a woman's life, which occurs between 40 and 65 years of age, in which there is a decline in the production of ovarian hormones, estrogen and progesterone. In this sense, the present study aims to know the repercussions of overweight and obesity in women in the climacteric. The type of study conducted is an integrative review of the literature, where searches were conducted in the databases of Latin American and Caribbean literature on health sciences (LILACS), nursing database (BDENF) and scientific electronic library online (SciELO). From the primary search, 12 articles eligible for this integrative review involving women over 40 years of age were obtained. It was found that during the climacteric, the repercussions of overweight and obesity that most outperformed were the increase in hot flashes, increased food intake, increased body adiposity and increased risk of cardiovascular diseases, causing a reduction in the quality of life of these women. In view of these findings, it is evident that the predominance of overweight is an aggravating factor for women during the climacteric. Thus, the association of these factors requires greater attention to women's health and a multidisciplinary approach as a way of preventing morbidity and mortality in this population group.*

**KEYWORDS:** *Overweight and obesity. Climacteric. Women.*

<sup>1</sup> Professora Adjunta - UEMASUL. Doutora em Enfermagem -UFPI, Mestre em Ciências e Saúde UFPI, Especialista em obstetria, especialista em Urgência e emergência, especialista em Saúde pública. Coordenadora do curso de Pós graduação em Urgência e Emergência - UniFSA, Coordenadora do Curso de Pós graduação em Enfermagem Obstétrica - Ilesm, Docente do curso de residência em enfermagem obstétrica- UFPI. Membro da Diretoria da Abenfo/PI, Pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre o Cuidar Humano e Enfermagem - Nepeche.

<sup>2</sup> Centro Universitário Santo Agostinho

<sup>3</sup> Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Santo Agostinho, extensionista no projeto PERES (Projeto Rural Educação em Saúde), Monitora em campanha de doação de sangue pela UNIFSA em parceria com o HEMOPI.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

### RESUMEN

*Considerada un grave problema de salud pública, la obesidad es reconocida como una alteración metabólica multifactorial y epidémica que afecta a las mujeres en el climaterio. El climaterio es una fase natural de la vida de una mujer, que ocurre entre los 40 y 65 años de edad, en la que hay una disminución en la producción de hormonas ováricas, estrógeno y progesterona. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo conocer las repercusiones del sobrepeso y la obesidad en mujeres en el climaterio. El tipo de estudio realizado es una revisión integradora de la literatura, donde se realizaron búsquedas en las bases de datos de literatura latinoamericana y caribeña en ciencias de la salud (LILACS), base de datos de enfermería (BDENF) y biblioteca científica electrónica en línea (scielo). De la búsqueda primaria, se obtuvieron 12 artículos elegibles para esta revisión integradora con mujeres mayores de 40 años. Se encontró que durante el climaterio, las repercusiones del sobrepeso y la obesidad que más superaron fueron el aumento de los sofocos, el aumento de la ingesta de alimentos, el aumento de la adiposidad corporal y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, causando una reducción en la calidad de vida de estas mujeres. A la vista de estos hallazgos, es evidente que el predominio del sobrepeso es un factor agravante para las mujeres durante el climaterio. Por lo tanto, la asociación de estos factores requiere una mayor atención a la salud de la mujer y un enfoque multidisciplinario como una forma de prevenir la morbilidad y la mortalidad en este grupo de población.*

**PALABRAS-CLAVE:** *Sobrepeso y obesidad. Climaterio. Mujeres.*

### INTRODUÇÃO

A obesidade é reconhecida como uma alteração metabólica multifatorial e de caráter epidêmico. Sua prevalência vem aumentando de maneira alarmante em praticamente todos os países, tornando-se um grave problema de saúde pública. No Brasil, 64,9% das mulheres apresentam sobrepeso e obesidade, sendo sua frequência maior na faixa etária de 55 a 64 anos (GONÇALVES *et al.*, 2015).

Considerada um grave problema de saúde pública, estima-se em 700 milhões o número de pessoas obesas no mundo, e projeções realizadas para o ano de 2030 apontam para um cenário ainda mais preocupante, onde esse contingente pode ultrapassar a barreira de 1,2 bilhões de pessoas. As explicações para a chamada pandemia da obesidade vão desde o desequilíbrio entre a ingestão e gasto de calorias pelos indivíduos, passando pelos fatores genéticos, socioeconômicos, ambientais e individuais, que podem afetar a patogênese da obesidade (DIAS; VERONA, 2019).

A obesidade é um grande problema de saúde pública que afeta mulheres no climatério. Há um aumento da prevalência na pós-menopausa e tem relação direta com a ocorrência da hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. Nesta fase deve ser reconhecida a importância de uma avaliação rigorosa do estado de saúde e da monitorização do índice de massa corporal, da circunferência da cintura, perfil lipídico, glicose em jejum e da pressão arterial. Perante os fatores de risco associados à menopausa, intervenções no estilo de vida como a alimentação são obrigatórias para contornar esses obstáculos e para proteger a mulher (SILVA *et al.*, 2019).

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, que ocorre entre os 40 a 65 anos de idade, em que há o declínio da produção dos hormônios ovarianos, estrogênio e progesterona. Nessa fase há uma diminuição da função ovariana, e a queda desses hormônios pode acontecer de forma assintomática ou sintomática, com a ocorrência de uma série de sintomas físicos e psicológicos, tais como: fogachos, diminuição do desejo sexual, alterações urogenitais, dores nas articulações, tontura, dores de cabeça, aumento da irritabilidade, dificuldade de concentração, falhas na memória, ansiedade



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

e depressão (SANTOS *et al.*, 2018).

Dentre as modificações acarretadas pelo período a composição corporal é afetada em um maior acúmulo de gordura corporal, principalmente na região abdominal. Outro fator agravante para tal situação se deve ao fato de que o hormônio feminino age entre outros locais no metabolismo de lipoproteínas. Tais mudanças associadas com o período climatérico retratam o surgimento ou piora de algumas condições de risco cardiovascular, bem como: obesidade central, hipertensão arterial sistêmica (HAS) e dislipidemia (SANTOS *et al.*, 2018).

Dentre as abordagens no estilo de vida a prática do exercício físico tem importante papel, principalmente para mulheres no climatério, visto que, nessa fase elas apresentam modificações antropométricas e bioquímicas que comprometem sobremaneira a qualidade de vida dessa população. As mudanças antropométricas incluem diminuição da massa livre de gordura, aumento da gordura corporal e redução da estatura, acarretando elevação no índice de massa corpórea (IMC). Alterações no perfil lipídico e deficiência de estrogênio são as principais mudanças bioquímicas que parecem comprometer a saúde das mulheres nessa fase de vida (ZANESCO, 2009).

A prática do exercício físico é apontada também como um dos principais recursos não farmacológicos para melhoria da qualidade de vida em mulheres nesse estado fisiológico, pois oferta vários benefícios, entre eles o aumento da densidade mineral óssea, melhora a capacidade respiratória e o perfil lipídico, diminui a frequência cardíaca de repouso e a gordura corporal, normalizando também a pressão arterial (MARTINS, 2011).

Apesar do elevado e crescente índice de obesidade entre as mulheres brasileiras, poucas investigações foram feitas sobre os fatores que poderiam estar associados à esta afecção, sobretudo naquelas que estão na fase do climatério (FRANÇA *et al.*, 2018). Deste modo, o objetivo do estudo atual é conhecer as repercussões do sobrepeso e obesidade em mulheres no climatério.

### MÉTODOS

O tipo de estudo realizado é uma revisão integrativa da literatura, que para sua estruturação será considerando as seguintes etapas no desenvolvimento do estudo: definição do tema e formulação dos objetivos gerais e específicos do problema de pesquisa; realizando uma busca na literatura e delimitação para a inclusão dos estudos; categorização dos estudos; avaliação dos estudos; interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Para responder a seguinte pergunta da pesquisa “quais as repercussões do sobrepeso e obesidade nas mulheres durante climatério?”, utilizou-se como estratégia TQO, onde o “T” corresponde ao assunto principal a ser pesquisado (Repercussões do sobrepeso e obesidade), o “Q” as características (climatério); e o “O” quem é a população (Mulheres). Realizou-se uma busca nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados da Enfermagem (BDENF) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), utilizando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), bem como os operadores booleanos “AND” e “OR”, conforme descrito no quadro 1 abaixo.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

Quadro 1. Estratégia TQO

Objetivo	Quais as repercussões do sobrepeso e obesidade nas mulheres durante climatério		
	T	Q	O
Extração	Sobrepeso e obesidade	Climatério	Mulheres
Conversão	<i>Overweight;</i> <i>Obesity</i>	<i>Climacteric</i>	<i>Women</i>
Combinação	<i>Sobrepeso</i> <i>Overweight</i> <i>Obesidade</i> <i>Obesity</i>	<i>Climacteric</i> Climatério Mudança de Vida	<i>Women</i> Mulheres Meninas Mulher
Construção	<i>(Overweight)</i> OR <i>(Obesity)</i> OR (Sobrepeso) OR (Obesidade)	<i>(Climacteric)</i> OR (Climatério) OR (Mudança de Vida)	<i>(Women)</i> OR (Mulheres) OR (Meninas) OR (Mulher)
Uso	(( <i>Overweight</i> ) OR ( <i>Obesity</i> ) OR (Sobrepeso) OR (Obesidade)) AND (( <i>Climacteric</i> ) OR (Climatério) OR (Mudança de Vida)) AND (( <i>Women</i> ) OR (Mulheres) OR (Meninas) OR (Mulher))		

Foram considerados como critérios de inclusão estudos originais, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol e que respondesse à pergunta norteadora da pesquisa, e excluídos estudos duplicados, e documentos como manuais, teses, dissertações e carta do editor.

A coleta de dados foi realizada com auxílio de um formulário construído pelos pesquisadores com perguntas semiestruturadas subdividido em duas partes: Parte I – Perfil das produções (ano de publicação, tipo de estudo, local da pesquisa, abordagem metodológica, objetivos) e Parte II – Resultados em evidência (as repercussões do sobrepeso e obesidade nas mulheres durante climatério). O resultado dos estudos analisados foi tabulado e organizado em uma planilha do Excel 2019 e apresentados na forma de tabelas, quadros e gráficos. Foi realizada uma análise estatística descritiva simples das variáveis numéricas. Para a identificação dos artigos nos resultados foi realizada uma ordem numérica crescente. Por se tratar de uma revisão integrativa envolvendo dados de domínio público, não foi necessária a apresentação ao Comitê de Ética em Pesquisa.

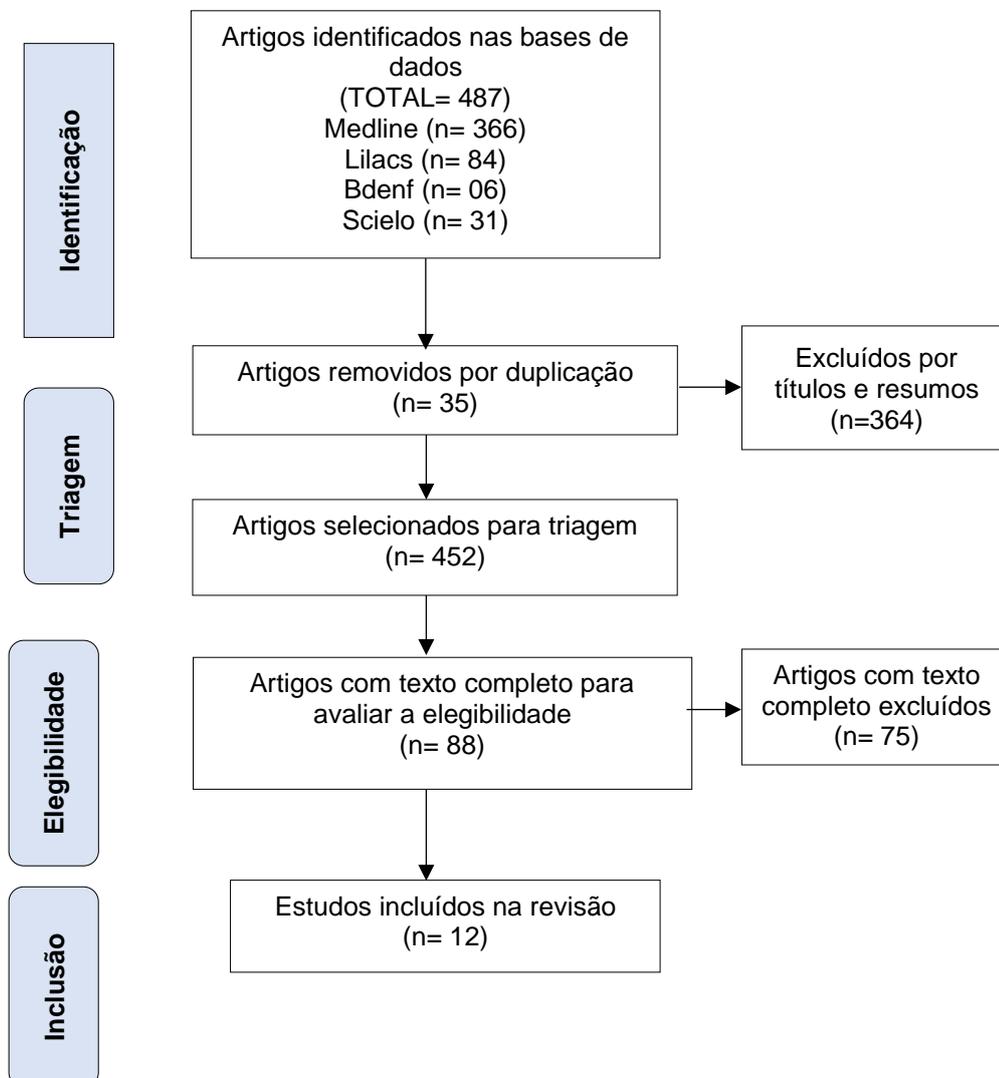
Ao todo foram identificados 487 artigos, onde 456 estudos por meio das buscas nas bases de dados (BVS) e 31 estudos em outra base de dados (SciELO). Foi adicionado as seguintes filtragens: Texto Completo; Base de dados: Medline, Lilacs e Bdenf; Assunto principal: Menopausa, obesidade, climatério, saúde da mulher, sobrepeso e adiposidade; Idiomas: português, espanhol e inglês, ficando 456 artigos. Foram excluídos 35 artigos por duplicação, prosseguindo para triagem 452 artigos. Baseados nos critérios de elegibilidade, 364 artigos foram excluídos, o que resultou na análise amostral e 88 estudos para leitura na íntegra. Após essa leitura, 12 artigos foram incluídos nesta revisão. O processo de busca na literatura, baseado nas recomendações do PRISMA, está representado na Figura 1.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

Figura 1: Fluxograma PRISMA representativo do processo de Revisão de Literatura.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

## RESULTADOS

No quadro 2, encontram-se os estudos que compuseram a amostra final da revisão integrativa (n=12), conforme autor/ano/país, objetivo, tipo de estudo. Observa-se que a maioria dos estudos foram realizados entre os anos de 2011 e 2022. Com predominância na América do Sul, em especial o Brasil, Ásia, Europa e América do Norte, em relação ao desenho metodológico, a maior frequência foram de estudos transversais e descritivo.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

Quadro 2. Apresentação dos estudos que compuseram a amostra final da revisão integrativa de acordo com autor/ano/país, objetivo, tipo de estudo. Teresina-PI. 2022.

<b>N</b>	<b>Autor/ Ano/ País</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de estudo</b>
1	Sakshi Chopra, 2022, Índia.	Avaliar a gravidade dos sintomas da menopausa com estilo de vida, como: exercício, dieta e sono nas mulheres	Transversal
2	Juliene Gonçalves Costa, 2022, Brasil.	Determinar se há correlação entre o índice de massa corporal (IMC) e os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa	Transversal
3	Hanna-Kaarina Juppi 2022, Finlândia.	Investigar as associações entre a progressão da menopausa e a adiposidade corporal total medidas com absorptiometria e examinar associações entre a progressão da menopausa e as características das fibras musculares esqueléticas, bem como adipocinas derivadas do tecido adiposo	Transversal
4	Ana Paula França, 2018, Brasil.	Verificar a associação entre obesidade e variáveis demográficas, clínicas e relacionadas ao estilo de vida em mulheres no climatério	Transversal
5	M. Farahmand, 2021, Irã.	Investigar o efeito longitudinal da menopausa sobre as alterações nos índices de adiposidade	Transversal
6	Bo Kyung Koo, 2021, Coreia do sul	Estimar o efeito da obesidade na incidência de doenças cardiovasculares (DCV) e mortalidade em mulheres de acordo com o estado da menopausa	Transversal
7	Anxela Soto-Rodríguez, 2021, Espanha.	Analisar fatores de risco cardiovasculares em mulheres perimenopausais com pelo menos um importante fator de risco cardiovascular modificável (diabetes, hipertensão, dislipidemia)	Descritivo
8	Jaqueline Teixeira Teles Gonçalves, 2015, Brasil.	Verificar a associação entre sobrepeso e obesidade e fatores sociodemográficos, comportamentais e clínicos em mulheres climatéricas	Transversal
9	Vivianne Margareth Chaves Pereira REIS, 2021, Brasil.	Avaliar as inter-relações entre obesidade, pressão arterial e perfil metabólico em mulheres climatéricas	Transversal
10	Aline Milke Martins, 2011, Brasil.	Avaliar a qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa após 16 semanas de treino com peso	Transversal
11	Luzia JaegerHintze, 2021, Canadá	Investigar se as mudanças precoces (1 semana) em medidas relacionadas ao equilíbrio energético preveriam mudanças no peso corporal (BW) e perdas de gordura em mulheres vivendo com sobrepeso/obesidade	Transversal
12	Xueyu Chen, 2020, China.	Avaliar as associações entre o estado menstrual e diferentes fenótipos de obesidade em mulheres	Transversal

Fonte: Autores (2022).

No quadro 3, tem-se as características das participantes do estudo. Teresina-PI. 2022.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

Quadro3. Características dos participantes do estudo. Teresina-PI. 2022.

N	Idade	Climatério	Menopausa	Peso ideal	Acima do peso	Sobrepeso	Obesidade
				IMC (19,1 a 25,8)	IMC (25,9 e 27,3)	(IMC 27,4 a 32,3)	(IMC >32)
1	43-55 anos IMC: Não cita		X		X		
2	57- 58 anos IMC 30 ± 6 kg/m <sup>2</sup>	X				X	
3	47-55 anos IMC 25,5 kg/m <sup>2</sup>	X			X		
4	40 a 65 anos IMC: Não cita	X					X
5	20-23 anos IMC: Não cita		X				X
6	40 a 69 anos IMC: 25,0 a 26,4 kg/m <sup>2</sup>		X		X		
7	53,3 anos 28,125 ± 5,54 Kg/m <sup>2</sup>		X			X	
8	40 a 50 anos IMC: 28,1 kg/m <sup>2</sup>	X				X	
9	40 a 65 anos IMC: >25.0	X			X		
10	Entre 57 e 60 anos IMC:Não cita		X	-	-	-	-
11	Idade:Não cita IMC: Não cita		X				X
12	≥40 anos IMC: ≥28 kg/m <sup>2</sup>	X				X	

Fonte: Autores (2022).

No quadro 4, tem-se a caracterização dos estudos quanto aos autores, ano e repercussões do sobrepeso e da obesidade em mulheres no climatério.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

Quadro 4. Repercussões do sobrepeso e obesidade nas mulheres durante climatério. Teresina-PI. 2022.

N	Autor/ano	Repercussões do sobrepeso e da obesidade em mulheres no climatério
1	Sakshi Chopra, 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento da ingestão de alimentos</li> <li>▪ Dor nas articulações</li> <li>▪ Atividade física limitada</li> <li>▪ Aumento das ondas de calor</li> <li>▪ Volatilidade emocional</li> <li>▪ Distúrbios do sono</li> </ul>
2	Juliane Gonçalves Costa, 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sintomas leves em mulheres eutróficas (50%)</li> <li>▪ Sintomas leves em mulheres obesas (26%)</li> <li>▪ Sintomas mais graves em mulheres obesas (28%)</li> <li>▪ Sintomas mais graves em mulheres excesso de peso (05%)</li> <li>▪ Sintomas mais graves em mulheres eutróficas (04%)</li> </ul>
3	Hanna-Kaarina Juppi 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento nas medidas de adiposidade corporal total e regional</li> <li>▪ Aumento da massa gorda na área andróide</li> <li>▪ Associações entre a progressão da menopausa e as características das fibras musculares esqueléticas, bem como adipocinas derivadas do tecido adiposo.</li> <li>▪ Progressão da menopausa e as massas regionais de tecido adiposo e associação positiva à adiponectina sérico e à leptina.</li> </ul>
4	Ana Paula França, 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maior prevalência de sedentarismo</li> <li>▪ Maior inatividade.</li> </ul>
5	M. Farahmand, 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A menopausa altera o impacto do envelhecimento na distribuição central de gordura</li> <li>▪ as chances de obesidade central aumentaram 6%.</li> </ul>
6	Bo Kyung Koo, 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento significativo da mortalidade relacionado ao IMC elevado em mulheres na pré menopausa</li> <li>▪ Aumento do risco de doença cardiovascular associado ao IMC elevado.</li> </ul>
7	Anxela Soto-Rodríguez, 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Redução da qualidade de vida</li> <li>▪ Diminuição da saúde mental</li> <li>▪ Mulheres na perimenopausa apresentaram alta prevalência de tabagismo, obesidade e sobrepeso.</li> <li>▪ Risco de doenças cardio vasculares.</li> </ul>
8	Jaqueline Teixeira Teles Gonçalves, 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qualidade de vida no climatério está associado ao sobre peso e obesidade.</li> <li>▪ A prevalência de sobre peso e obesidade maior nas mulheres com sintomas severos no climatério.</li> </ul>
9	Vivianne Margareth Chaves Pereira REIS, 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento da idade tem efeito sobre o aumento da obesidade e da pressão arterial.</li> <li>▪ Obesidade tem efeito positivo sobre o aumento da pressão arterial e sobre a alteração no perfil metabólico no climatério.</li> </ul>
10	Aline Milke Martins, 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Redução da qualidade de vida.</li> <li>▪ Ansiedade</li> <li>▪ Depressão</li> <li>▪ Alterações na memória e concentração.</li> </ul>
11	Luzia Jaeger Hintze, 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento do apetite</li> <li>▪ Consumo maior de calorias</li> <li>▪ Dificuldade na perda de peso.</li> </ul>
12	Xueyu Chen, 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A menopausa é um fator de risco independente para a obesidade central e visceral.</li> </ul>

Fonte: Autores (2022).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

### DISCUSSÃO

Mulheres de meia-idade em transição da menopausa estão predispostas ao ganho de peso, sendo este impulsionado por dois fatores de risco modificáveis: gravidade dos sintomas da menopausa e práticas de estilo de vida (CHOPRA *et al.*, 2022). Corroborando com este achado, Juppi *et al.*, (2022), França *et al.*, (2018), França *et al.*, (2021), Koo *et al.*, (2021), Gonçalves *et al.*, (2016), Reis *et al.*, (2021) e Chen *et al.*, (2020), relataram a idade de mulheres acima de 40 anos como sendo um fator preponderante para o ganho de peso. De acordo com Reis *et al.*, (2021), a análise simultânea das relações entre idade, obesidade, pressão arterial e perfil metabólico em mulheres no climatério sugere que o aumento da idade tem efeito sobre o aumento da obesidade e da pressão arterial, assim como a obesidade aumenta a pressão arterial e altera o perfil metabólico.

Neste sentido, Soto *et al.* (2021) evidenciam que a deficiência de estrogênio devido à menopausa está associada a um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, que é uma das causas mais comuns de morte em mulheres em todo o mundo, sendo que essas mulheres apresentam alta prevalência de tabagismo, obesidade e sobrepeso, apesar de sofrerem de pelo menos um fator de risco cardiovascular. Por outro lado, apresentam baixa qualidade de vida tanto na dimensão física quanto mental, havendo assim a necessidade de o profissional de saúde realizar atividades de educação sanitária com o objetivo de reduzir os hábitos tóxicos e promover um estilo de vida saudável neste grupo de mulheres.

O estudo de Chen *et al.* (2020) expõe que a menopausa está associada a obesidade central e visceral, e que a gordura em mulheres na pós-menopausa é mais provável de ser depositada no abdômen ao redor de órgãos internos do que distribuída por todo o corpo. Nesta perspectiva, Juppi *et al.*, (2022) salienta que o excesso de adiposidade, e principalmente o acúmulo de tecido adiposo na região central do corpo, aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas da mulher, afetando conseqüentemente o funcionamento físico.

A ligação entre a menopausa e a gordura corporal total ainda é inconclusiva. No entanto, sugere-se que o principal contribuinte para o aumento da gordura corporal total seja a menopausa ou o envelhecimento. As alterações da menopausa fazem parte do envelhecimento feminino normal, portanto, diferenciá-las em um estudo observacional é difícil, mas parece que a menopausa pode ter um efeito acelerador na adiposidade (JUPPI *et al.*, 2022).

Conforme Koo *et al.* (2021) em mulheres na pós-menopausa existe a tendência semelhante do risco de infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e mortalidade de acordo com o IMC se comparado com as mulheres na pré-menopausa. Nesse estudo houve um aumento do risco de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral em mulheres com sobrepeso e obesas em comparação com mulheres com peso normal.

Nesse sentido, Farahmand *et al.*, (2022) relatam que a menopausa altera o impacto do envelhecimento na distribuição central de gordura, sendo que aumentar a conscientização sobre o risco relacionado em mulheres no climatério partindo dos profissionais de saúde pode prevenir resultados adversos relacionados.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

De acordo com Costa *et al.*, (2022), existe uma correlação entre o índice de massa corpórea e os sintomas climatéricos, sendo que mulheres com sobrepeso ou obesidade apresentam sintomas mais intensos e moderados do que mulheres eutróficas. A prática insuficiente de atividade física associa-se à maior prevalência de obesidade segundo o IMC e o percentual de gordura corporal, sendo este o fator mais claramente associado ao aumento de peso e da massa gordurosa na mulher (FRANÇA *et al.*, 2018).

Ainda conforme França *et al.* (2018), foi possível verificar em seu estudo que a obesidade, segundo o IMC foi mais prevalente entre as mulheres sedentárias, insuficientemente ativas e que referiram  $\geq 3$  partos. Infere-se neste estudo, que a atividade física se constitui como fator de proteção, enquanto a paridade representou um fator de risco para a obesidade.

Para Hintze *et al.* (2021) as alterações precoces de apetite e gasto energético não estão associadas a perda de peso e gordura corporal em mulheres na pré-menopausa que vivem com sobrepeso/obesidade, pois apesar das mudanças significativas no gasto energético de repouso e no apetite logo após o início de uma intervenção para perda de peso corporal, essas mudanças precoces não parecem prever perdas finais de peso corporal. Logo, Martins (2011) ressalta que a prática de exercícios físicos vem sendo recomendada como uma alternativa na melhora dos sintomas da síndrome climatérica para que se possa atingir bons resultados durante o processo da menopausa, havendo diversas comprovações científicas sobre os benefícios do exercício aeróbico e as técnicas de relaxamento.

### CONCLUSÃO

É notório que a predominância de excesso de peso encontrada nos estudos analisados evidencia este como sendo um dos fatores mais prevalentes dentre as mulheres no climatério. Deste modo, o sobrepeso e a obesidade associados ao climatério exigem maior atenção à saúde da mulher e abordagem multidisciplinar como forma de prevenção da morbimortalidade nesse grupo populacional.

Constatou-se que durante o climatério as repercussões do sobrepeso e da obesidade que mais se sobressaíram foram o aumento das ondas de calor, aumento da ingestão de alimentos, aumento da adiposidade corporal e aumento do risco de doenças cardiovasculares, ocasionando assim uma redução na qualidade de vida dessas mulheres. Diante desses achados evidencia-se que a predominância de excesso de peso é um fator agravante para as mulheres durante o climatério.

Assim, verifica-se que a atenção em saúde para as mulheres no climatério precisa ter como foco principal a qualidade de vida, visto que é necessário haver uma atenção específica e integral a essa população visando suas demandas e necessidades. Faz-se necessário o auxílio no desenvolvimento de ações que estimulem as mulheres a atuarem como protagonistas de sua saúde, mediante a valorização do autocuidado e adesão a hábitos e práticas cotidianas que resultem em melhorias na saúde.

A realização de mais estudos nessa área seria muito importante, sobretudo os que venham a discutir sobre a prevenção da obesidade nessa fase da vida, em especial, no âmbito da atenção primária à saúde, proporcionando este olhar por parte dos serviços de saúde, serviços sociais e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

comunidade, para que assim as mulheres possam vivenciar um climatério com mais saúde e qualidade de vida.

### REFERÊNCIAS

CHEN, X. *et al.* Relationships between menstrual status and obesity phenotypes in women: a cross-sectional study in northern China. **BMC Endocr Disord.**, v. 20, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7310131/> Acesso em: 18 out. 2022.

CHOPRA, S. *et al.* A cross sectional survey of 504 women regarding perceived risk factors and barriers to follow healthy lifestyle and association with sociodemographic factors and menopausal symptoms. **Diabetes Metab Syndr.**, v. 16, n. 6, p. 1025-1029, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871402122001436?via%3Dihub> Acesso em: 18 out. 2022.

COSTA, J. G. *et al.* Does obesity aggravate climacteric symptoms in postmenopausal women? **Rev. Bras. Ginecol Obstet.**, v. 44, n. 6, p. 586-592, jun. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35820423> Acesso em: 18 out. 2022.

DIAS JÚNIOR, C.S.; VERONA, A. P. Excesso de peso, obesidade e educação no Brasil: uma análise a partir dos dados da pesquisa "Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico" (Vigitel), 2006-2016. *In: XXI Encontro Nacional de Estudos Populacionais*, 22 a 28 set. de 2018. Disponível em: <http://www.abep.org.br/publicacoes/index.php/anais/article/view/3202/3063> Acesso em: 18 out. 2022.

FARAHMAND, M. *et al.* Aging and changes in adiposity indices: the impact of menopause. **J Endocrinol Invest.**, v. 45, n. 1, p. 69-77, jan. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34255310> Acesso em: 18 out. 2022.

FRANÇA, A. P. *et al.* Fatores associados à obesidade geral e ao percentual de gordura corporal em mulheres no climatério da cidade de São Paulo, Brasil. **Ciênc. Saúde colet.**, v. 23, n.11, nov. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8vR7zRiFT8WDdDWJhCbfJLi/?lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2022.

FRANÇA, E. B. *et al.* Association of dietary patterns, number of daily meals and anthropometric measures in women in age of menopause. **Arch. Endocrinol. Metab.**, v. 65, n. 6, p. 778-786, nov./dez 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1349980>

GONÇALVES, J. T. T. *et al.* Sobrepeso e obesidade e fatores associados ao climatério. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 4, p. 1145-1155, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JjXzzWFRKFpxbpMN777KVfw/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 18 out. 2022.

HINTZE, L. J. *et al.* Early changes in appetite and energy expenditure are not associated to body weight and fat losses in pre-menopausal women living with overweight/obesity. **Physiol Behav.**, v. 228, jan. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-33039382> Acesso em: 18 out. 2022.

JUPPI, H. K. *et al.* Total and regional body adiposity increases during menopause-evidence from a follow-up study. **Aging Cell.**, v. 21, n. 6, jun. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35509177>. Acesso em: 18 out. 2022.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REPERCUSSÕES DO SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHER NO CLIMATÉRIO  
Raquel Vilanova Araújo, Francisco Lucas Reis de Almeida, Vitória de Sousa Moura

KOO, B. K. *et al.* Cardiovascular outcomes of obesity according to menopausal status: a nationwide population-based study. **Endocrinol Metab.**, v. 36, n. 5, p. 1029-1041, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34674503>. Acesso em: 18 out. 2022.

MARTINS, A. M. *et al.* **Efeitos do treinamento com pesos na qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa.** 2011. TCC (Graduação) - Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, 2011. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/congressos/ccd2011/anais/38990531845.pdf> Acesso em: 18 out. 2022.

REIS, V. M. C. *et al.* Interrelationships between obesity, blood pressure and metabolic profile in climacteric women. **Rev. Nutr.**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/rn/a/RBMRTnVMVTSnQJ8tsRZ3LXh/?lang=en> Acesso em: 18 out. 2022.

SANTOS, P. C. B. *et al.* Fatores associada à obesidade e risco cardiovascular em mulheres climatéricas. **IX Jornada de Iniciação Científica e Tecnológica da UFFS**, v. 1, n. 9, 2019. Disponível em: <https://portaleventos.uffs.edu.br/index.php/JORNADA/article/view/11618> Acesso em: 18 out. 2022.

SILVA, E. M. F. *et al.* Prevalência de obesidade em mulheres na pós-menopausa atendidas em um ambulatório no sul do Brasil. **Rasbran**, v. 10, n. 1, p. 46-52, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/663> Acesso em: 18 out. 2022.

SOTO-RODRÍGUEZ, A. *et al.* Relación entre parámetros cardiovasculares y el índice de Masa Corporal en mujeres perimenopáusicas. **Int. J. Med. Surg. Sci.**, v. 8, n. 2, p. 1-13, jun. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1284386> Acesso em: 18 out. 2022.

ZANESCO, A.; ZAROS, P. R. Exercício físico e menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 31, p. 254-261, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbgo/a/YXvqxVnMVDVYp96FsgH6Ggg/abstract/?lang=pt> Acesso em: 18 out. 2022.