



Relação da capacidade aeróbia e estresse percebido por mulheres na pós menopausa
Meneghel, V. ²; Batista, D.R. ²; Ornelas, F. ¹; Moreno, M.A. ¹; Lopes, C.R. ^{1,3}; Braz, T.V. ^{1,2}

1 - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

2 - Faculdade de Americana, Americana, Brasil

3 - Faculdade Adventista de Hortolândia, Hortolândia, Brasil

O estresse pode ser definido como um estado de alteração psicofisiológica processada no organismo em situação onde há uma reação sistêmica que desencadeie uma atividade anormal no organismo. A prática sistemática de treinamentos com predomínio aeróbio (ex: caminhadas, ciclismo, natação, etc.) podem promover adaptações (ex: aumento do tônus vagal, redução da concentração de catecolaminas em repouso, etc.) que minimizam fontes de estresse diários (ex: irritação, ansiedade, taquicardia, etc.). Assim, o objetivo deste estudo foi relacionar a capacidade aeróbia e estresse percebido por mulheres na pós menopausa. Participaram do estudo 29 mulheres na pós menopausa ($59,6 \pm 6,4$ anos; $1,59 \pm 0,08$ m; $65,2 \pm 10,2$ kg; $IMC = 26,1 \pm 3,1$ kg/m²; $27,9 \pm 5,2$ %Gordura; 9102 ± 3560 passos por dia [classificação = pouco ativas, segundo Thompson, Rakow e Perdue]). A avaliação da capacidade aeróbia foi feita pelo teste *Incremental Shuttle Walk Test* (ISWT). Foi realizado usando 10 metros de um corredor coberto e arejado, demarcado por cones, com aumento da cadência em 0,17 m/s a cada minuto e início à 0,5 m/s até a exaustão das voluntárias. O controle da velocidade foi feito por sinais sonoros emitidos pelo software Beat Training & Test® (CEFISE, Nova Odessa, Brasil). O protocolo foi estendido para 15 níveis (1.500 m) para minimizar o efeito teto. Foi anotada a distância percorrida em metros no teste. O estresse foi mensurado pela Escala de Estresse Percebido (EEP). De acordo com Luft et al. (2007), a EEP possui 14 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre). As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56. As questões incluem a auto-avaliação do estado de saúde, percepção da situação econômica, da memória, satisfação com a vida e acontecimento de eventos negativos. A partir dos dados coletados, verificou-se a normalidade e homocedasticidade pelo teste de Shapiro Wilk e Levene. Em seguida, utilizou-se a correlação linear de Pearson para verificar a relação entre ISWT e escore de estresse percebido, com $p < 0,05$. A média e DP dos resultados foram: ISWT = 731 ± 132 m, Escore de estresse percebido 17 ± 6 . Foi encontrada uma correlação significativa negativa entre os valores de ISWT e estresse percebido ($r = -0,685$, IC 95% = -0,84 a -0,43; $r^2 = 0,47$, $p = 0,0001$). Conclui-se que o nível de capacidade aeróbia de mulheres na pós menopausa possui relação inversa com o escore da escala de estresse percebido. Isto indica que a prática de exercícios visando o desenvolvimento da capacidade aeróbia pode melhorar a percepção do estado de saúde e satisfação com a vida na população estudada.

E-mail: v_me_neghel@hotmail.com