

Nível de atividade física de acordo com o dia da semana em mulheres na menopausa

Bruna Lopes Aro, Fabrício Eduardo Rossi, Tiego Aparecido Diniz, Camila Buonani, Diego Giulliano Destro Christofaro, Ismael Forte Freitas Junior.

Universidade Estadual Paulista-UNESP, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

email: bubuzynha@hotmail.com

Introdução: Mulheres na menopausa e que praticam atividade física (AF) de forma insuficiente apresentam menor massa muscular e força, fatores que podem aumentar a fragilidade e consequentemente o número de quedas, diminuindo a qualidade de vida. Sabe-se que as AF intensas tendem a reduzir com o aumento da idade, no entanto, não se sabe qual o comportamento da AF semanal em relação aos finais de semana em mulheres na menopausa e sedentárias. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi verificar as diferenças no nível de atividade física praticada durante os dias da semana e final de semana em mulheres na menopausa. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal nos anos de 2011 a 2013 na cidade de Presidente Prudente – SP, no qual avaliou 117 mulheres obesas, menopausadas, com idade entre 50 e 79 anos [(Mediana e IQ, idade: 58,9 (9,7); %GC: 43,5 (8,8)]. Para estimativa do percentual de gordura corporal foi utilizado o DEXA. A avaliação da atividade física foi obtida por meio do acelerômetro tri-axial. **Resultados:** Houve aumento significativo da AF-Leve ($p < 0,001$) e redução significativa da AF-moderada, da AF-vigorosa, da atividade física moderada-vigorosa (MVPA) e do número de counts total (VetorMag) ($p < 0,001$) no final de semana quando comparado aos dias da semana. No final de semana as participantes reduziram média de 38,6% ($p < 0,001$) a MVPA em relação aos dias da semana. **Conclusão:** Com isso, pode-se concluir que mulheres na menopausa apresentam redução nos níveis de AF modera, vigorosa, MVPA e no número de counts total realizado no final de semana em relação aos dias da semana e aumento da AF-Leve.

Palavras-chave: Acelerometria, Inatividade física, Idosos, Climatério.