



Prevalência de Desordens de Peso Corporal Durante o Climatério: Um Estudo de Padrões e Fatores Associados.

Noan da Cruz¹, Beatriz Costa de Andrade², Claudineia Amanda Almeida Alves³, Ruth Gorete dos Santos Carvalho⁴, Maria Luiza da Silva Costa⁵, Maria Paula Jacinto Lucena de Moraes⁶, Isadora Alencar Oliveira⁷, Marcelo Campos Pontes⁸, Ívina Feitosa de Araújo⁹, Luis Mendes Sousa Neto¹⁰.

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

O climatério é uma fase de transição natural na vida da mulher, caracterizada por alterações hormonais que marcam o fim da vida reprodutiva e o início da menopausa, geralmente começando por volta dos 40 anos e estendendo-se até os 60 anos. Durante esse período, ocorrem mudanças significativas no peso corporal e na distribuição de gordura, com aumento na prevalência de sobrepeso e obesidade, associadas à diminuição dos níveis de estrogênio, que afeta o metabolismo lipídico e a regulação do apetite. A redistribuição de gordura, especialmente a visceral, está ligada a um maior risco de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além dos fatores biológicos, hábitos alimentares, níveis de atividade física e aspectos psicossociais, como depressão e ansiedade, desempenham papéis cruciais no controle do peso. A revisão da literatura mostra que a prevalência de sobrepeso e obesidade durante o climatério é elevada e está associada a fatores como uso de medicamentos e dietas inadequadas. Para melhorar a saúde e qualidade de vida das mulheres durante essa fase, é essencial adotar uma abordagem integrada e multidisciplinar que considere aspectos hormonais, comportamentais e psicossociais.

Palavras-chave: Climatério; Sobrepeso; Obesidade; Estrogênio; Distúrbios metabólicos.

Prevalence of Body Weight Disorders During Climacteric: A Study of Patterns and Associated Factors.

ABSTRACT

The climacteric is a natural transitional phase in a woman's life, characterized by hormonal changes that mark the end of reproductive life and the onset of menopause, typically beginning around age 40 and extending until age 60. During this period, significant changes in body weight and fat distribution occur, with an increased prevalence of overweight and obesity associated with decreased estrogen levels, which affects lipid metabolism and appetite regulation. The redistribution of fat, especially visceral fat, is linked to a higher risk of chronic diseases such as type 2 diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases. In addition to biological factors, dietary habits, physical activity levels, and psychosocial aspects, such as depression and anxiety, play crucial roles in weight control. The literature review indicates that the prevalence of overweight and obesity during the climacteric is high and associated with factors such as medication use and inadequate diets. To improve the health and quality of life of women during this phase, it is essential to adopt an integrated and multidisciplinary approach that considers hormonal, behavioral, and psychosocial aspects.

Keywords: Climacteric; Overweight; Obesity; Estrogen; Metabolic disorders.

Instituição afiliada – ¹ acadêmico de nutrição na universidade federal da fronteira sul-uffs, realeza-pr; ² médica, upap paraguai, foz do iguaçu-pr; ³ bacharel em enfermagem/pos graduada em urgência e emergência com ênfase em uti; ⁴ graduação em enfermagem universidade estadual do piauí; ⁵ médica, uninter - universidade internacional três fronteiras paraguai; ⁶ discente do curso de medicina, faculdades ciências médicas da paraíba - afya paraíba João Pessoa - paraíba; ⁷ discente de medicina na ceuma são Luís-am; ⁸ pós graduação em docência do ensino superior e gestão; ⁹ nutricionista, faculdade São Francisco da Paraíba Lavras da Mangabeira - ce; ¹⁰ bacharel em medicina, universidade ceuma, São Luís - Maranhão.

Dados da publicação: Artigo recebido em 09 de Julho e publicado em 29 de Agosto de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5262-5271>

Autor correspondente: noandacruz@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase de transição natural na vida da mulher, caracterizada por alterações hormonais significativas que marcam o fim da vida reprodutiva e a entrada na menopausa. Este período, que pode começar em torno dos 40 anos e se estender até os 60 anos, está associado a mudanças físicas e metabólicas importantes, influenciando diretamente o peso corporal e a distribuição de gordura no organismo. Distúrbios de peso, como o sobrepeso e a obesidade, tornam-se mais prevalentes durante o climatério, sendo frequentemente relacionadas a esses processos hormonais, particularmente à diminuição dos níveis de estrogênio, que interfere no metabolismo lipídico e na regulação do apetite (ANTUNES; MARCELINO; AGUIAR, 2003).

A prevalência de sobrepeso e obesidade entre mulheres no climatério tem aumentado de forma preocupante nas últimas décadas, refletindo tanto as mudanças biológicas inerentes à idade quanto o impacto de fatores comportamentais e ambientais. Estudos epidemiológicos indicam que a redistribuição de gordura, especialmente a centralização da gordura visceral, é comum durante o climatério e está associada a um maior risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Esse cenário torna essencial a compreensão dos fatores associados à prevalência de distúrbios de peso durante esta fase, como hábitos alimentares, nível de atividade física e predisposição genética (GONÇALVES et al., 2016).

Além dos fatores biológicos e comportamentais, a saúde mental e o bem-estar psicossocial desempenham um papel relevante no controle do peso durante o climatério. A transição hormonal pode levar a sintomas como depressão, ansiedade e distúrbios do sono, que são conhecidos por influenciar o comportamento alimentar e os níveis de atividade física, contribuindo para o ganho de peso. Esses aspectos ressaltam a importância de uma abordagem integrada e multidisciplinar na avaliação e manejo dos distúrbios de peso durante o climatério, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os fatores emocionais e sociais envolvidos (CONTE et al., 2013).

Dado o impacto significativo dos distúrbios de peso na qualidade de vida e saúde das mulheres no climatério, é fundamental investigar os padrões de prevalência dessas



condições e identificar os fatores associados. Este estudo visa contribuir para a compreensão das dinâmicas que afetam o peso corporal durante o climatério, fornecendo evidências que possam subsidiar estratégias de prevenção e intervenção focadas em melhorar a saúde e o bem-estar das mulheres nesse estágio de vida.

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo foi baseada em uma análise integrativa da literatura, com o objetivo de avaliar a prevalência de distúrbios de peso corporal durante o climatério, bem como identificar os padrões e fatores associados a essas condições. A coleta de dados foi realizada nas principais bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante o mês de agosto de 2024. Utilizaram-se descritores específicos em inglês, como “climacteric”, “body weight disorders”, “overweight”, “obesity”, “associated factors” e “weight patterns”, combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR” para ampliar a abrangência da busca e garantir a inclusão de estudos relevantes.

Foram considerados elegíveis para a pesquisa artigos originais, teses e dissertações publicados entre os anos de 2000 e 2024, disponíveis em texto completo nos idiomas inglês, português e espanhol. Estudos que abordaram a prevalência de distúrbios de peso corporal em mulheres no climatério, analisando fatores associados como hábitos alimentares, nível de atividade física, fatores genéticos e aspectos psicossociais, foram incluídos. Artigos de revisão bibliográfica não sistemática, estudos com populações não representativas ou aqueles que não focaram diretamente no climatério foram excluídos. A busca inicial resultou em 50 artigos, que foram submetidos a uma triagem criteriosa para garantir que estivessem alinhados aos critérios de inclusão estabelecidos.

Após a triagem inicial, 35 artigos foram selecionados para uma leitura mais aprofundada. A leitura detalhada dos títulos, resumos e textos completos permitiu a verificação da relevância e conformidade dos estudos com o foco do trabalho. No final, 15 artigos foram incluídos na análise final, pois forneciam dados consistentes sobre a prevalência de distúrbios de peso corporal durante o climatério e os fatores associados, abrangendo uma variedade de contextos culturais, socioeconômicos e regionais.

As etapas seguintes incluíram a extração e análise dos dados, que foram



organizados de acordo com os principais padrões identificados nas desordens de peso corporal no climatério e os fatores associados a essas condições. Os resultados foram sintetizados e comparados com as evidências científicas atuais, buscando fornecer uma visão abrangente sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade durante o climatério e os fatores de risco que influenciam essas desordens de peso.

RESULTADOS

A análise da prevalência de desordens de peso corporal durante o climatério revela padrões significativos e fatores associados que afetam a saúde e a qualidade de vida das mulheres nessa fase. Diversos estudos apontam para uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade entre mulheres climatéricas, com implicações para a saúde cardiovascular e metabólica.

(GONÇALVES et al., 2016) encontraram que 66% das mulheres climatéricas avaliadas apresentavam excesso de peso, com associações significativas entre sobrepeso e fatores como falta de casa própria, uso contínuo de medicamentos e dietas. Este estudo sublinha a necessidade de intervenções nutricionais e mudanças de estilo de vida para melhorar a saúde e qualidade de vida das mulheres na fase climatérica.

(GALLON;WENDER, 2012) observaram uma média de IMC de 30,1 kg/m² e circunferência da cintura de 99 cm entre mulheres climatéricas, indicando obesidade e risco aumentado para doenças cardiovasculares. O estudo também destacou a necessidade de reeducação alimentar para melhorar a saúde e qualidade de vida dessas mulheres, com o consumo elevado de proteínas e baixo de fibras, cálcio e vitamina D.

(PEREIRA et al., 2009) identificaram uma alta prevalência de ansiedade (49,8%) entre mulheres no climatério, associada a fatores como escolaridade e atividade remunerada. A ansiedade, frequentemente exacerbada pelos sintomas do climatério, impacta a qualidade de vida e reforça a necessidade de abordagens integradas para o manejo psicológico e emocional.

(NETO et al., 2010) relataram uma prevalência elevada de síndrome metabólica entre mulheres climatéricas, particularmente em pós-menopausadas, com fatores de risco como obesidade abdominal e hipertensão arterial. Esse estudo evidencia a importância de monitorar e gerenciar os fatores de risco metabólicos na fase pós-



menopausal.

(SOARES et al., 2005) encontraram uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade entre mulheres de 45 a 60 anos, associada mais fortemente à idade e fatores psicossociais do que ao estado menopausal. Esses achados sugerem a influência predominante da idade e fatores psicossociais na prevalência de desordens de peso corporal.

(BERNI;LUZ;KOHLRAUSCH, 2007) mostraram que as mulheres percebem o climatério de maneira confusa e frequentemente associam os sintomas ao envelhecimento, mas também reconhecem aspectos positivos dessa fase. O estudo destaca a necessidade de melhorar a compreensão e suporte durante o climatério.

(OLIVEIRA et al., 2022) criticaram a prática assistencial curativista predominante, que foca apenas no tratamento dos sintomas, e sugerem a necessidade de uma abordagem mais educativa e integrada para o manejo da saúde das mulheres climatéricas.

(CONTE et al., 2013) discutiram a relação entre hipoestrogenismo e aumento do sobrepeso e obesidade durante o climatério, observando que a ansiedade e o estresse frequentemente levam a transtornos alimentares que dificultam a adesão a intervenções nutricionais.

(TEIXEIRA et al., 2015) identificaram um alto risco cardiovascular entre mulheres climatéricas, associado a maior prevalência de sobrepeso e obesidade, e a ocorrência de dispneia. Esse estudo ressalta a importância da monitorização dos fatores de risco cardiovascular na fase climatérica.

(PEREIRA;LIMA, 2015) relataram uma prevalência significativa de sobrepeso e obesidade em mulheres pós-menopausa, sem associação significativa com o tipo de menopausa. A alta prevalência de desordens de peso sugere a necessidade de considerar outras variáveis, como paridade e atividade física.

(SELBAC et al., 2018) revisaram as ações do estrogênio durante o climatério, destacando que a redução drástica dos níveis de estrogênio causa desequilíbrios em diversos sistemas do corpo, necessitando de uma nova adaptação.

(ROCHA;PEREIRA;CARNEIRO, 2018) Destacaram que a deficiência hormonal, especialmente de estrogênio e progesterona, está associada a alterações fisiológicas e



psicológicas significativas no climatério. A fitoterapia com plantas medicinais, como *Glycine Max L.* e *Cimicífuga racemosa L.*, é destacada como uma abordagem alternativa para aliviar sintomas.

(ANTUNES;MARCELINO;AGUIAR, 2003) revisaram os mecanismos fisiológicos da menopausa e as repercussões da carência de estrogênios, enfatizando a importância de compreender o impacto da deficiência hormonal na saúde das mulheres.

(FERREIRA;SOUZA;SALOMÃO, 2022) relacionaram a menopausa com um aumento na propensão ao Diabetes Mellitus Tipo 2 e obesidade, destacando que mulheres na pós-menopausa têm maior risco de desenvolver essas condições devido à falência ovariana e redução do estradiol.

(FONSECA et al., 2017) destacaram a maior ocorrência de hipertensão arterial em fases mais avançadas do climatério, sublinhando a necessidade de estratégias multidisciplinares para o manejo da hipertensão e outras doenças cardiovasculares.

A prevalência de sobrepeso e obesidade durante o climatério está fortemente associada a fatores como idade, deficiência hormonal, comorbidades e aspectos psicossociais. A gestão eficaz dessas condições requer uma abordagem integrada, que inclua intervenções nutricionais, terapias alternativas, e suporte psicológico e médico, para melhorar a qualidade de vida das mulheres na fase climatérica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre a prevalência de distúrbios de peso corporal durante o climatério destaca a complexa interação entre fatores biológicos, psicossociais e comportamentais que influenciam a saúde das mulheres nesta fase da vida. Os dados analisados indicam uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade entre as mulheres climatéricas, com evidências robustas associando essas condições a fatores como condições socioeconômicas, uso de medicamentos, dieta inadequada e mudanças hormonais.

A presença de síndrome metabólica, ansiedade e hipertensão arterial, observada nos estudos, sublinha a importância de abordagens multidimensionais para o manejo da saúde durante o climatério. Intervenções nutricionais e programas de reeducação alimentar surgem como estratégias fundamentais para melhorar a saúde metabólica e a qualidade de vida das mulheres. Além disso, a necessidade de uma compreensão mais aprofundada das experiências subjetivas das mulheres, como evidenciado pelas



percepções sobre o climatério e as práticas assistenciais, é crucial para desenvolver intervenções mais eficazes e sensíveis às suas necessidades.

A revisão dos estudos confirma a importância de uma abordagem integrada, que inclua a atenção a fatores hormonais, a gestão do peso e o suporte psicossocial, para enfrentar os desafios associados ao climatério. Programas de saúde que incorporam educação nutricional, apoio psicológico e monitoramento contínuo podem contribuir significativamente para a redução dos impactos negativos do climatério na saúde das mulheres.

É essencial que profissionais de saúde e formuladores de políticas adotem estratégias que integrem esses múltiplos aspectos para melhorar o bem-estar das mulheres durante o climatério e promover uma abordagem mais holística e personalizada para a gestão desta fase da vida.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Susana; MARCELINO, Ofélia; AGUIAR, Tereza. Fisiopatologia da menopausa. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, v. 19, n. 4, p. 353-357, 2003.

BERNI, Neiva Iolanda de Oliveira; LUZ, Maria Hecker; KOHLRAUSCH, Sheila Cristina. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2007, v. 60, n. 3 [Acessado 26 Agosto 2024], pp. 299-306. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672007000300010>. Epub 08 Nov 2007. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672007000300010>.

CONTE, Francieli Aline; FRANZ, Lígia Beatriz Bento; IDALÊNCIO, Vanessa Huber. Compulsão alimentar e obesidade no climatério: uma revisão de literatura. *ABCS Health Sciences*, v. 39, n. 3, 2014.

DE ALMEIDA ROCHA, Bruna Maria; PEREIRA, Maria do Socorro Vieira; CARNEIRO, Jefferson Queiroz. Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, v. 16, n. 1, p. 16-25, 2018.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia* [online]. 2005, v. 27, n. 8 [Acessado 26 Agosto 2024], pp. 479-484. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032005000800008>. Epub 28 Nov 2005. ISSN 1806-9339. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032005000800008>.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares. Avaliação da qualidade de vida no climatério. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2008, v. 30, n. 3, p. 103-106.

FERREIRA, Ana Luiza Hilário Kunert; SOUZA, Izabela Costa; SALOMÃO, Pedro Emílio Amador. Variação hormonal no climatério como causa da diabetes tipo 2 na pós-menopausa.



Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 1, n. 1, 2022.

FONSECA GUIMARÃES, Débora et al. Hipertensão arterial sistêmica nas diferentes fases do climatério. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2017.

FIGUEIREDO NETO, José Albuquerque de et al. Síndrome metabólica e menopausa: estudo transversal em ambulatório de ginecologia. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2010, v. 95, n. 3 [Acessado 26 Agosto 2024], pp. 339-345. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000094>. Epub 23 Jul 2010. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000094>.

GALLON, Carin Weirich; WENDER, Maria Celeste Osório. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [online]. 2012, v. 34, n. 4 [Acessado 26 Agosto 2024], pp. 175-183. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032012000400007>. Epub 11 Maio 2012. ISSN 1806-9339. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032012000400007>.

GONÇALVES, Jaqueline Teixeira Teles et al. Sobrepeso e obesidade e fatores associados ao climatério. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2016, v. 21, n. 4 [Acessado 26 Agosto 2024], pp. 1145-1156. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015214.16552015>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015214.16552015>.

OLIVEIRA, Jaciara Xavier et al. A saúde da mulher no climatério: assistência da equipe multiprofissional no contexto da atenção primária à saúde. Revista de Salud Pública, v. 24, n. 6, p. 1-8, 2022.

PEREIRA, Daniella Christiane Leite; LIMA, Sônia Maria Rolim Rosa. Prevalência de sobrepeso e obesidade em mulheres após a menopausa. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, p. 1-6, 2015.

PEREIRA, WMP; SCHMITT, ACB; BUCHALLA, CM; REIS, AOA; ADRIGHI, JM. Ansiedade no climatério: prevalência e fatores associados. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, v. 19, n. 1, p. 89-97, 2009.

SELBAC, Mariana Terezinha et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino—climatério à menopausa. Aletheia, v. 51, n. 1 e 2, 2018.