



OBESIDADE E QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE NO CLIMATÉRIO: REVISÃO SISTEMÁTICA DE ESTUDOS OBSERVACIONAIS E ENSAIOS CLÍNICOS

Joyce Rodrigues Façanha ¹, Michela Rocha de Oliveira ¹, Fábio Mario Mariotti ², Alessandra Oliveira Gomes de Souza Feitoza ², Wanessa Moya Serrão ², Diogo Toledo², Guilherme Giorelli¹

1- Nutrology Academy – Rio de Janeiro/RJ ; 2- Einstein Hospital Israelita – São Paulo/SP

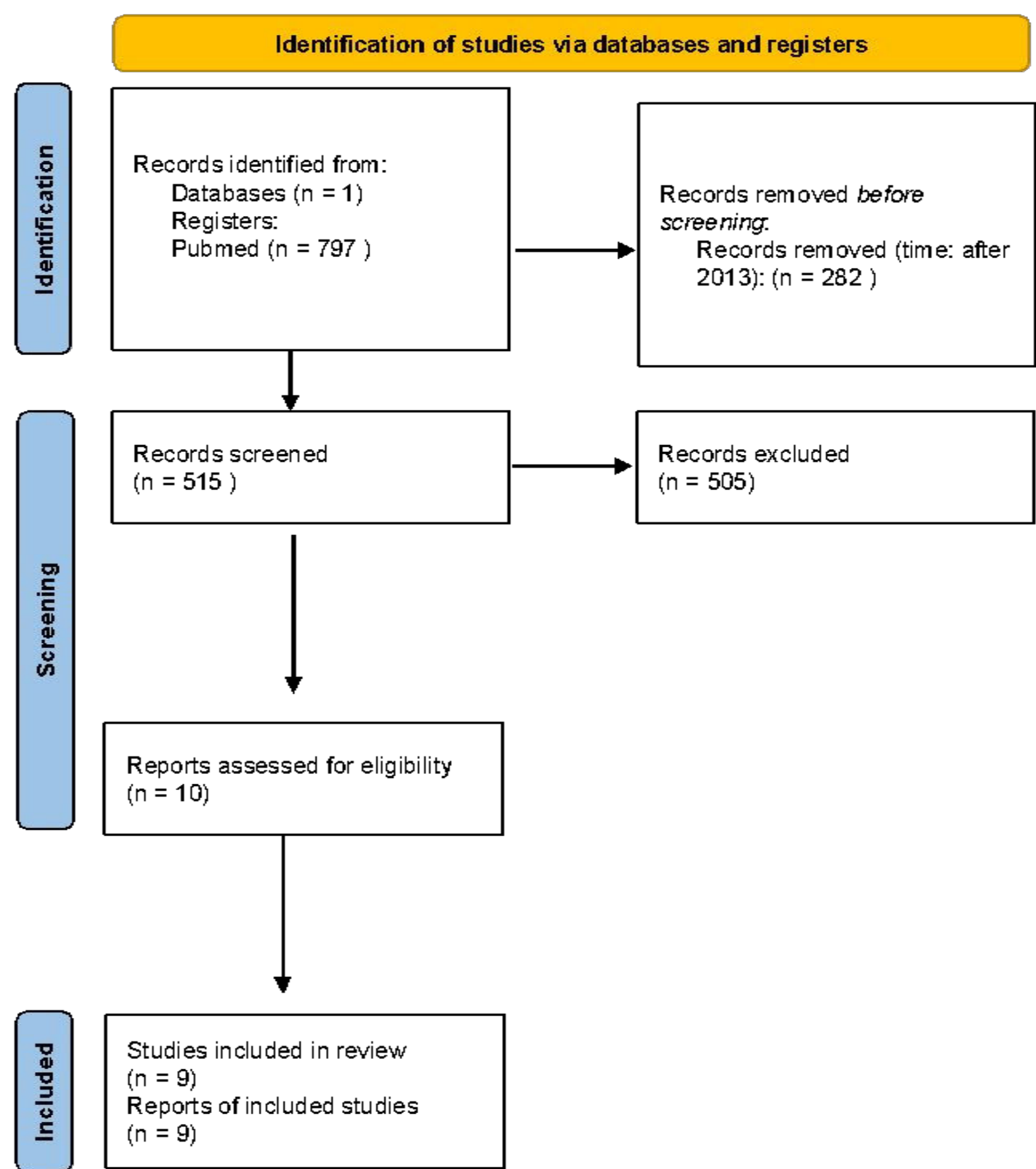
INTRODUÇÃO

No climatério, as mudanças hormonais favorecem redistribuição de gordura para um padrão mais central (androide), com impacto metabólico e potencial repercussão sobre sintomas e qualidade de vida. Além disso, a menopausa se associa a desafios físicos e psicossociais, e, em mulheres com obesidade, essas repercussões tendem a ser mais marcantes, reforçando a relevância de intervenções personalizadas.

A relação entre adiposidade e qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL) aparece tanto em estudos observacionais quanto em intervenções. Por outro lado, intervenções com perda de peso moderada (≈6–7%) por dieta ou exercício mostraram tendência a melhora em domínios de HRQoL e melhora na autoavaliação de saúde, e programas estruturados de educação em obesidade relataram reduções significativas de peso/cintura e melhora de sintomas e bem-estar em diferentes estágios da menopausa.

METODOLOGIA

Revisão sistemática no PubMed/MEDLINE, com termos MeSH e palavras-chave para climatério/menopausa, obesidade/IMC e qualidade de vida/HRQoL.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os estudos selecionados, obtivemos os resultados a seguir:

→ 4 ESTUDOS OBSERVACIONAIS

Maior IMC/adiposidade associou-se consistentemente a pior HRQoL, com maior impacto em:

- Dor
- Limitação funcional
- Redução da vitalidade

Também houve impacto em domínios psicossociais, como autoimagem e humor.

→ 5 ESTUDOS DE INTERVENÇÃO

Intervenções baseadas em:

- Perda de peso
- Exercício físico
- Modificação do estilo de vida

Promoveram melhora significativa nos escores de qualidade de vida.

O benefício foi mais expressivo quando houve:

- Redução ponderal sustentada
- Melhora do condicionamento físico

→ 6.226 MULHERES AVALIADAS

Os achados reforçam que o impacto da adiposidade no climatério vai além do risco metabólico, afetando diretamente a percepção de bem-estar físico e emocional.

CONCLUSÃO

A evidência disponível indica que, no climatério, obesidade/adiposidade está associada a pior HRQoL, e intervenções focadas em perda de peso e estilo de vida tendem a melhorar desfechos de qualidade de vida. São necessários estudos com padronização de desfechos, estratificação por fase do climatério e controle robusto de confundidores para estimar magnitude e subgrupos com maior benefício.

REFERÊNCIAS

1. Abd El-Kader SM, Al-Jiffri OH. Impact of aerobic versus resisted exercise training on systemic inflammation biomarkers and quality of life among obese post-menopausal women. **Afr Health Sci.** 2019;19(4):2881-2891. doi:10.4314/ahs.v19i4.10.
2. Van Gemert WAM, Van der Palen J, Monnikhof EM, Rozeboom A, Peters R, Wittink H, et al. Quality of life after diet or exercise-induced weight loss in overweight to obese postmenopausal women: the SHAPE-2 randomised controlled trial. **PLoS One.** 2015;10(6):e0127520. doi:10.1371/journal.pone.0127520.
3. Serrano-Guzmán M, Aguilar-Ferrández ME, Valenza CM, Ocaña-Peinado FM, Valenza-Demet G, Villaverde-Gutiérrez C. Effectiveness of a flamenco and sevillanas program to enhance mobility, balance, physical activity, blood pressure, body mass, and quality of life in postmenopausal women living in the community in Spain: a randomized clinical trial. **Menopause.** 2016;23(9):965-973. doi:10.1097/GME.0000000000000652.
4. Johnson KM, Weinhold KR, Andridge R, Arnold K, Chu PP, Orchard TS. Associations of erythrocyte polyunsaturated fatty acids with inflammation and quality of life in post-menopausal women with obesity completing a pilot dietary intervention. **Nutrients.** 2019;11(7):1589. doi:10.3390/nu11071589.
5. Kumar R, Rizvi MR, Sami W. Impact of a 12-week obesity intervention on menopausal symptoms and psychological well-being across menopause stages: a cross-sectional analysis. **Front Reprod Health.** 2025;7:1524790. doi:10.3389/frph.2025.1524790.
6. Kutheerawong L, Vichinsartichai P. The influence of body fat distribution patterns and body mass index on MENQOL in women living in an urban area. **Climacteric.** 2016;19(1):66-70. doi:10.3109/13697137.2015.1126575.
7. Carranza-Lira S. Effect of weight in scales to determine the quality of life in postmenopause. **Rev Med Inst Mex Seguro Soc.** 2015;53(1):40-43.
8. Compston JE, Flahive J, Hooven FH, Anderson FA Jr, Adachi JD, Boonen S, et al. Obesity, health-care utilization, and health-related quality of life after fracture in postmenopausal women: Global Longitudinal Study of Osteoporosis in Women (GLOW). **Calcif Tissue Int.** 2014;94(2):223-231. doi:10.1007/s00223-013-9801-z.
9. Copés RM, Dal Osto LC, Langer FW, Vieira AR, Codevilla AAS, Sartori GR, et al. Low health related quality of life associated with fractures in obese postmenopausal women in Santa Maria, Brazil. **Bone Rep.** 2017;6:70-73. doi:10.1016/j.bonr.2017.02.005