



**SATISFAÇÃO CORPORAL, REPOSIÇÃO HORMONAL E
EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES DE
MEIA IDADE NAS ACADEMIAS DE MARECHAL
CÂNDIDO RONDON - PR**

Aluna: Carla de Lima SILVA

Comissão Examinadora:

Prof.^a Ms. Eneida Maria Troller CONTE - Orientadora

Prof.^a Ms. Maria das Graças Anguera LIMA

Prof. Ms. Edilson HOBOLD

O estudo realizado caracteriza-se por uma pesquisa descritiva que tem como objetivo analisar a satisfação (percepção) com a imagem corporal, a reposição hormonal e os efeitos da atividade física em mulheres de meia idade praticantes de atividade física nas academias do município de Marechal Cândido Rondon. Este estudo visa esclarecer de forma expressiva os principais pontos para que a mulher de meia idade possa chegar a uma velhice de forma mais saudável. A amostra foi composta por cinquenta mulheres com idade entre 38 a 59 anos que responderam de forma voluntária a um questionário semi-estruturado constituído de questões abertas e de alternativas de escolha. Utilizou-se a estatística descritiva, com dados tabulados e apresentados em forma de gráficos com o intuito de melhor visualizar os resultados obtidos. Verificou-se que a maioria das mulheres realizam um número de atividades físicas semanal muito bom e com isso a auto-estima das mesmas é aumentada. O que se pode observar foi que a atividade física e a terapia de Reposição Hormonal trazem benefícios na vida de uma mulher de meia idade e quando realizados os dois juntos os benefícios são ainda maiores.

Unitermos: satisfação corporal, reposição hormonal, atividade física