

Perenetti, J.S. Síndrome Metabólica E Sexualidade Feminina [Dissertação]. Marília (SP): Faculdade De Medicina De Marília, 2013.

## RESUMO

Este estudo randomizado controlado de 14 semanas objetivou avaliar os efeitos de um protocolo de treinamento aeróbio sobre parâmetros de sexualidade de mulheres portadoras de síndrome metabólica não diabéticas. As avaliações pré- e pós-intervenção foram compostas de parâmetros antropométricos, análise bioquímica, questionários sobre sexualidade (Quociente Sexual Feminino - QSF) e qualidade de vida (SF-36). A pesquisa incluiu 34 mulheres sedentárias randomizadas em grupo de treinamento aeróbio (n=17, esteira, 50-70% VO<sub>2</sub>max, 3x/semana) e grupo controle (n=17, observação). A saber, o presente estudo foi o primeiro na esfera nacional a avaliar os efeitos da atividade física aeróbia na sexualidade de mulheres obesas portadoras de síndrome metabólica. O treinamento aeróbio provocou melhoras nos parâmetros antropométricos e pressóricos ligados ao diagnóstico da síndrome metabólica, e na satisfação sexual. Estes efeitos mostram a importância do exercício aeróbio também na esfera sexual feminina e a necessidade de futuros estudos com maior casuística e duração que possam confirmar estes achados.

Palavras-chave: Síndrome X metabólica. Sexualidade. Exercício