



OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA MENSOPAUSA

Laura Berto de Lima¹, Maria Fernanda Mathias², Fabiana Rodrigues Silva Gasparin³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. laurab.academica@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. ra-23213724-2@alunos.unicesumar.edu.br

³Professora do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. fabiana.gasparin@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

A menopausa marca o fim da vida reprodutiva da mulher, no qual os ovários entram em falência após liberar todos os seus gametas, e conseqüentemente reduzem drasticamente a produção de estrogênio e progesterona. Tais mudanças hormonais trazem alterações ao organismo, tanto emocionais e psicológicas quanto físicas e sistêmicas (Ministério da Saúde, 2023). Dos impactos no sistema orgânico feminino podemos citar perda da massa óssea, aumento do percentual de gordura, perda de fatores protetores cardiovasculares, insônia, secura vaginal, dentre outras alterações que afetam tanto a expectativa quanto a qualidade de vida (Nguyen, 2020; Ministério da Saúde, 2023). Dessa forma, com o aumento da expectativa de vida da população, haverá cada vez mais mulheres passando e convivendo com essas mudanças. Já é consolidado que a prática regular de atividade física traz benefícios à saúde da população geral, mas ainda há lacunas quando se pensa nos benefícios que ele traz para os sintomas e alterações específicas da menopausa. Com isso, a partir disso, uma revisão bibliográfica é feita com bases de dados atualizadas e indexadas, para reunir conteúdo que expresse em conjunto os objetivos da revisão, na expectativa de esclarecer de que forma a atividade física melhora a saúde da mulher na menopausa e reduz os impactos das alterações fisiológicas dessa fase da vida feminina

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Menopausa; Saúde da Mulher.

1 INTRODUÇÃO

Menopausa é o período que marca o fim da fase reprodutiva feminina, sendo definida pela ausência de menstruação por 1 ano completo e sua cessação permanente (Ministério da Saúde, 2023). Por tratar-se do fim da vida útil dos ovários, tal momento é marcado por diversas mudanças físicas e mentais, provenientes da queda de hormônios, como estrogênio e progesterona (Ministério da Saúde, 2023).

Dentre os sintomas psicológicos observados, podem estar presentes ansiedade, depressão, oscilações de humor e alterações no autoconceito (Galeno, 2023). No aspecto físico, a mulher pode apresentar sintomas vasomotores, como suores noturnos e ondas de calor, dificuldade para dormir/insônia, secura vaginal/ dispareunia, alterações no vigor da pele, dos cabelos e unhas, alteração na distribuição da gordura corporal, perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia e risco aumentado de doenças cardiovasculares (Nguyen, 2020; Ministério da Saúde, 2023).

Nesse contexto, pesquisas como a de Galeno (2023), Young (2021) e Lee (2022) discorrem extensivamente sobre os impactos negativos na qualidade de todos os âmbitos da vida de uma mulher na menopausa. Como forma de amenizar tais problemas decorrentes de uma fase fisiológica, à intervenção com exercícios físicos vem ganhando destaque (Nguyen, 2020).

Para Money (2024) e Nguyen (2020), é bem documentado a melhora na qualidade de vida geral, social e específica de pessoas praticantes de exercícios físicos, todavia apontam para uma falta de dados robustos quanto a eficácia em sintomas específicos da menopausa, mesmo demonstrando que indivíduos fisicamente mais aptos serão menos acometidos. Em contrapartida, Shojaa (2020), Yong (2021) e Mohebbi (2023) apresentam



dados que corroboram a hipótese de melhora através da intervenção por atividade física, com ênfase nos sintomas de perda óssea e alterações na distribuição da gordura corporal.

Embasados na literatura, os pesquisadores esperam encontrar dados que apontam uma melhora significativa nos sintomas da menopausa de mulheres que praticam exercícios físicos, sendo sua indicação preconizada, uma vez que trataria-se de um método barato, de fácil acesso e que traz outros benefícios a saúde além dos analisados no presente projeto.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DELINEAMENTO EXPERIMENTAL

Trata-se de uma revisão bibliográfica que utilizará trabalhos publicados em plataformas indexadas como fonte de informações para a reunião e análise de conhecimento científico.

2.2 FONTES DE DADOS

Os dados e informações serão retirados de bases de dados indexados como Scielo, BVS, Pubmed, com referências atualizadas.

2.3 ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES

Os conhecimentos coletados das fontes serão reunidos e analisados em seu nível de confiabilidade, contribuição para construção de protocolos, inovação em métodos aplicáveis e relevância aos tópicos levantados na revisão.

2.4 ESCRITA DO ARTIGO

Os conhecimentos reunidos serão organizados de forma lógica a cumprir com os objetivos da pesquisa

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os pesquisadores esperam encontrar como resultado mudanças positivas na qualidade de vida de mulheres na menopausa que fazem a prática regular de exercícios físicos. Segundo o Ministério da Saúde (2023), o climatério e a menopausa levam a uma série de mudanças tanto físicas, quanto psicológicas na vida das mulheres. Tendo em vista que exercícios físicos possuem extensa comprovação na literatura de melhorar o manejo de condições crônicas, como a diabetes mellitus, e melhorar condições psiquiátricas, como a depressão, espera-se que apresente resultados semelhantes quando relacionado com a menopausa e o climatério.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o advento do aumento da expectativa de vida da população geral, há o aumento do número de mulheres na peri e pós-menopausa, as quais vivem cada vez mais anos nas condições orgânicas do fim da vida reprodutiva, a qual traz grandes mudanças para o organismo como um todo. Dessa forma o presente estudo visa trazer uma visão sobre como o estilo de vida, sobretudo a prática de atividade física, para estas mulheres pode trazer melhoras na qualidade de vida e longevidade, de forma a consolidar e conscientizar sobre os benefícios do exercício físico nessa etapa da vida feminina. Uma vez que, apesar dos



grandes avanços nos estudos da saúde da mulher, o período da menopausa ainda apresenta grandes lacunas de conhecimento e manejo clínico. Grandes mudanças fisiológicas vêm acompanhadas de grandes queixas por parte das pacientes, por exemplo na libido ou os famosos “calorões”, e grandes consequências à saúde, como a perda da densidade óssea e da massa muscular, as quais trazem riscos quando se pensa em morbimortalidade devido a quedas na terceira idade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Menopausa Marca Processo de Mudanças Físicas e Mentais. Ministério da Saúde, 27 março 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais>. Acesso em 5 de maio de 2025.

CARCELÉN-FRAILE, M. DEL C. et al. Effects of Physical Exercise on Sexual Function and Quality of Sexual Life Related to Menopausal Symptoms in Peri- and Postmenopausal Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 8, p. 2680, 14 abr. 2020.

CHILIBECK, P. D. et al. A 2-Year Randomized Controlled Trial on Creatine Supplementation during Exercise for Postmenopausal Bone Health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 55, n. 10, p. 1750–1760, 5 maio 2023.

DUPUIT, M. et al. Effect of high intensity interval training on body composition in women before and after menopause: a meta-analysis. *Experimental Physiology*, v. 105, n. 9, p. 1470–1490, 21 jul. 2020.

EDUARD ISENMANN et al. Resistance training alters body composition in middle-aged women depending on menopause - A 20-week control trial. *BMC Women's Health*, v. 23, n. 1, 6 out. 2023.

GALENO, R. S. et al. Menopausa e Suas Consequências Psicológicas. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 4, p. 1357 - 1367, 05 setembro 2023.

GARCÍA-GARRO, P. A. et al. Effectiveness of A Pilates Training Program on Cognitive and Functional Abilities in Postmenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 10, p. E3580, 20 maio 2020.

HAN, B. et al. Effects of exercise on depression and anxiety in postmenopausal women: a pairwise and network meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Public Health*, v. 24, n. 1, 8 jul. 2024.

LEE, E. et al. Vasomotor symptoms of menopause, autonomic dysfunction, and cardiovascular disease. *American Journal of Physiology*, v. 323, n. 6, p. H1270 - H1280, 6 dezembro de 2020.

NGUYEN, T. M. et al. Exercise and Quality of Life in Women with Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 19, p. 7049, 26 set. 2020



Mohebbi, R., Shojaa, M., Kohl, M. *et al.* Exercise training and bone mineral density in postmenopausal women: an updated systematic review and meta-analysis of intervention studies with emphasis on potential moderators. *Osteoporos Int* v. 34, p. 1145–1178, 7 fevereiro 2023.

MONEY, A. *et al.* The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Womens Health*. 13 julho 2024.

SHOJAA, M. *et al.* Effects of dynamic resistance exercise on bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis with special emphasis on exercise parameters. *Osteoporosis International*, v. 31, n. 8, p. 1427–1444, 12 maio 2020.

YONG, E. L. *et al.* Menopausal osteoporosis: screening, prevention and treatment. *Singapore Medical Journal*, v. 62, n. 4, p. 159 - 166, 2021.