

Os benefícios da Actividade Física na Menopausa

Ventura, S.; Matos, S.; Ferreira, A.; Rocha, E.; Silva, D.; Sadio, A.; Monteiro, A.M.
Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física – Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;
*Address Contact: Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança , Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.
Serafim.ventura@gmail.com



1. Introdução

A menopausa é um facto da vida feminina e tem uma idade média de aparecimento aos 50 anos. Os principais riscos da menopausa são o desenvolvimento da osteoporose, consistindo numa perda da massa óssea que pode ser gravemente debilitante e até ameaçar a vida, bem como as doenças coronárias que surgem mais prontamente na sequência da quebra de produção de estrogénio, que por sua vez podem induzir à origem de ataques cardíacos e doenças cerebrovasculares que ocasionam trombozes e determinados tipos de cancro. Uma correcta prescrição e execução da actividade física, é a chave para a prevenção, ou pelo menos atenuamento, de alguns sintomas ou mesmo doenças mencionadas. Para tal, o incentivo à pratica de exercício físico, deve ocorrer em consonância com os benefícios que este apresenta perante esta etapa da vida da mulher.

3. Resultados

Autoria e ano	Desenho do estudo	Tamanho da amostra e idade	Tema abordado	Resultados
Silva et al; 2006.	Estudo transversal	162 mulheres (idade entre 40 e 65 anos).	Actividade física habitual e o risco cardiovascular na pós-menopausa.	A prevalência de actividade física na amostra foi de 83,3% onde 2,5% muito activas, 80,8% activas e 16,7% insuficientemente activas. A maioria realizava actividades como o deslocamento para o trabalho e as restantes realizavam actividade física em lazer. 87,7% da amostra apresentava baixo risco cardiovascular.
Lanzillotti et al; 2003.	Estudo transversal	76 mulheres com idades compreendidas entre 46 e 85 anos.	Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros factores de risco.	Da amostra em vigor, 56,6% apresentaram osteopenia e 43,4% osteoporose. Notou-se que as mulheres que não fazem reposição hormonal têm duas vezes maior probabilidade de vir a sofrer de osteoporose e um dos factores de risco é também, a ausência de actividade física tanto no seu momento actual como na sua juventude.
Lorenzini et al; 2005.	Estudo transversal	254 mulheres pós-menopausadas com idade entre 45 e 60 anos.	Factores indicadores da sintomatologia climatérica	No presente estudo, a sintomatologia climatérica foi influenciada por factores psicossociais e pela actividade física, além do estado de hipoestrogenismo característico desse período.
Trevisan et al; 2007.	Estudo longitudinal	30 mulheres entre 45 e 70 anos (n=15 no grupo de controlo e n=15 no grupo de treino)	Metabolismo de repouso em mulheres pós-menopausadas submetidas a um programa de treino com pesos.	O treino com pesos aumentou a massa muscular e o gasto energético de repouso, tendo sido indicado como parte da conduta para reverter perdas musculares e metabólicas decorrentes do envelhecimento e/ou da menopausa.
Monteiro et al; 2004.	Estudo Longitudinal	Dois grupos de 15 pessoas sendo um o grupo de dieta e o outro o grupo de exercício.	Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e hábitos alimentares de mulheres obesas na menopausa.	As reduções de peso e da circunferência da cintura foram maiores para o grupo de exercício. Verificou-se uma evolução positiva na classificação do Índice de Massa Corporal para ambos os grupos, sendo o Grupo de Exercício que melhor respondeu ao tratamento.

2. Metodologia

A presente revisão bibliográfica, foi realizada no seguimento da pesquisa de artigos fidedignos nos motores de busca da internet Google académico e SCIELO, bem como a o livro “A bíblia da menopausa” (Philips, data).

A indagação foi minuciosamente limitada a estudos envolvendo mulheres em plena fase de menopausa, onde é prescrita uma panóplia de actividades físicas com o fim de atenuar os efeitos que caracterizam o seu presente estágio de vida.

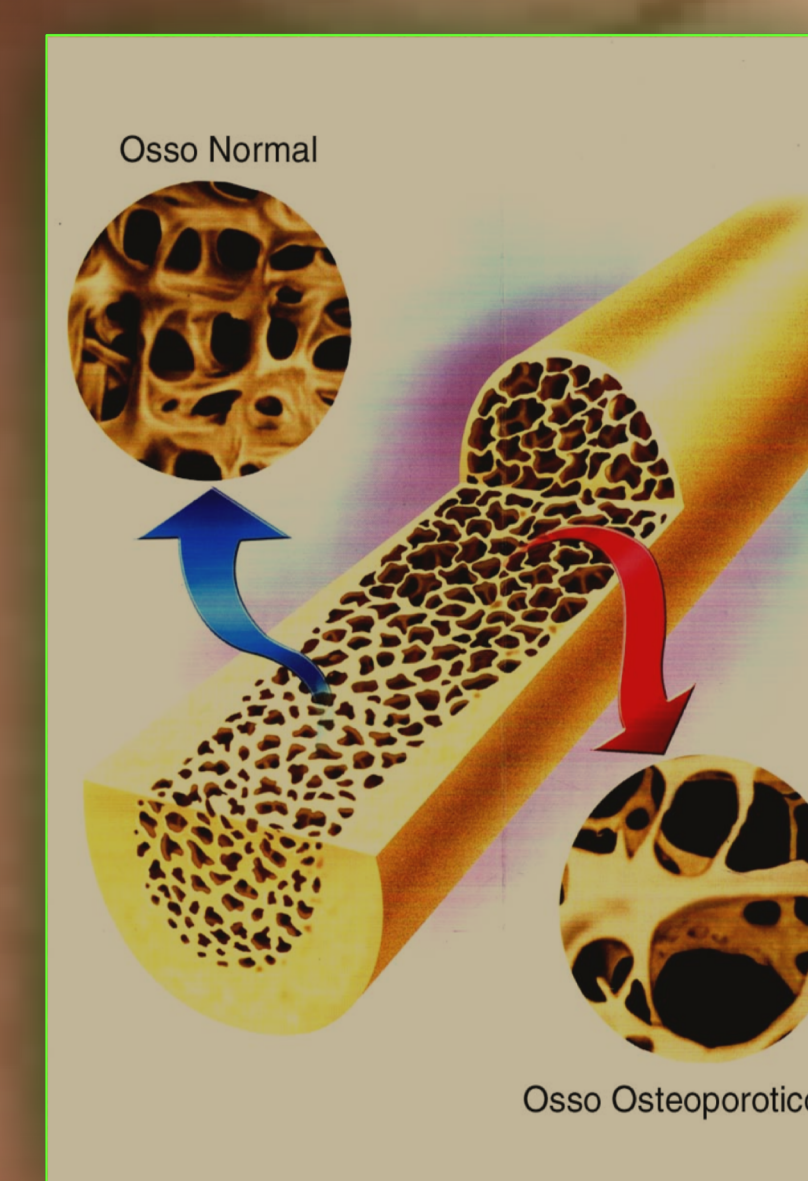


Figura 1

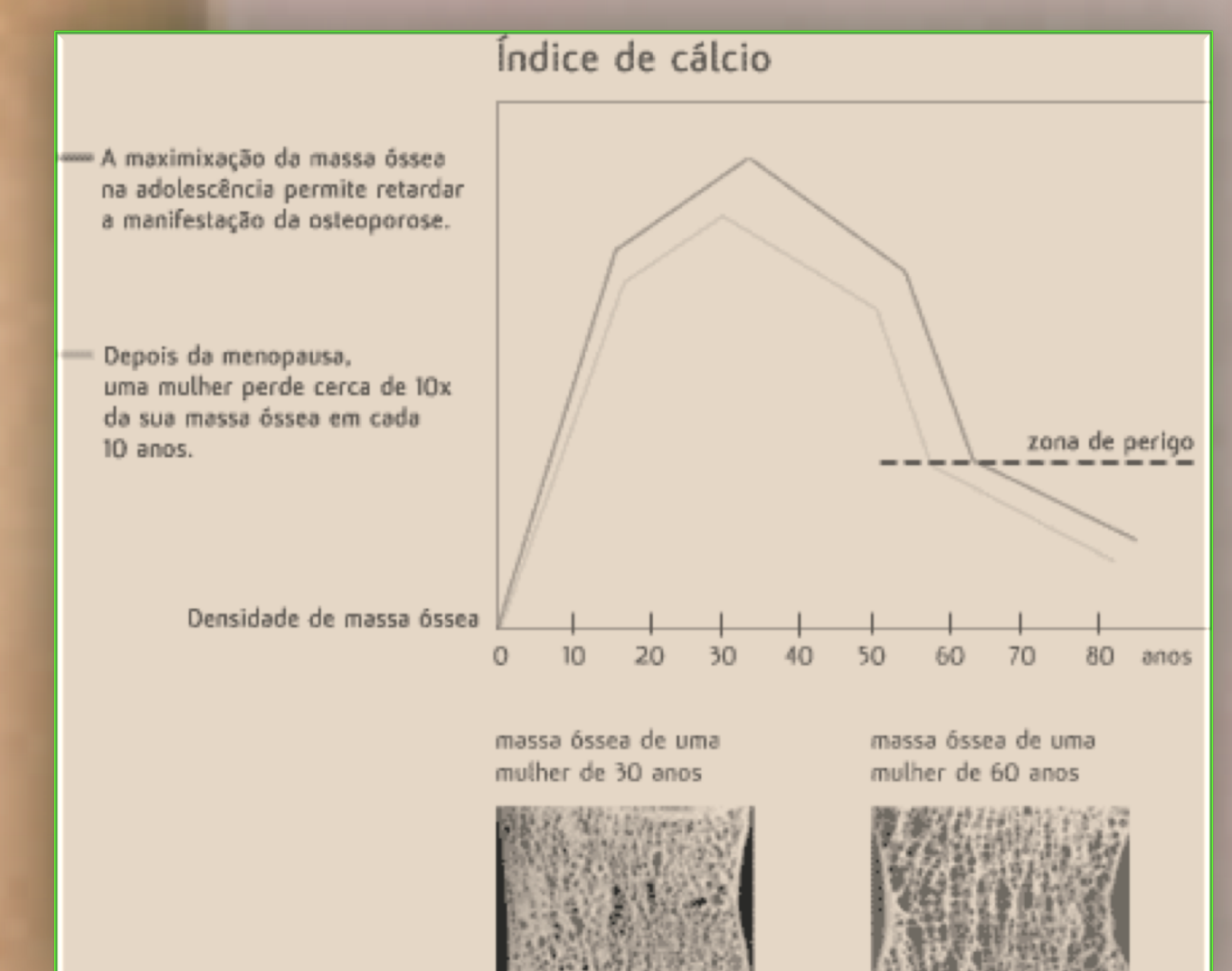


Figura 2

As figuras 1 e 2 demonstram os riscos e caracterização da osteoporose que por sua vez, é uma das consequências mais preocupantes na menopausa.

4. Considerações Finais

Através dos artigos analisados, conclui-se que, um treino bem prescrito e praticado com regularidade, é a chave para a prevenção de várias complicações, tanto de carácter fisiológico como psicológico.

Neste delineamento ostenta-se o treino de força com pesos, devido ao seu impacto na consolidação e calcificação óssea, prevenção da osteoporose, bem como o aumento do gasto energético de repouso e ao treino aeróbio, devido à sua centralização na restituição e manutenção do sistema cardiorespiratório, equilíbrio na oxidação dos macro nutrientes e preservação da massa magra. Além destes benefícios, a prática de exercício físico, restabelece o sono, diminui a vulnerabilidade ao surgimento de depressões e à irritabilidade, aumenta a auto-estima, entre muitos outros, havendo uma melhoria significativa na qualidade de vida das mulheres em período de menopausa.

5. Bibliografia

- SILVA et al (2006); ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E RISCO CARDIOVASCULAR NA PÓS-MENOPAUSA, Rev. Assoc. Med. Bras.
- PRADO et al (2002); Lipoproteínas HDL, LDL e Lipoproteína(a); Arq. Bras. Cardiol, volume 79 (nº 4).
- TREVISAN et al (2007); Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a um programa de treino com pesos (hipertrofia); Rev Bras Med Esporte .
- LANZILLOTTI et al (2003); Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros factores de risco; Rev. Nutr., Campinas.
- DE LORENZI et al (2005); Factores indicadores da sintomatologia climatérica; Rev. Bras. Ginecol Obstet.
- PHILIPS Robin (2005); A bíblia da menopausa; Editorial Estampa; Lisboa 14, 128-146.