

BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E AERÓBICOS PARA MULHERES EM PERÍODO CLIMATÉRIO

BATISTA, Marciele Silva¹

MAROTO, Amauri²

RESUMO

O tema é sugestivo onde o objetivo é propiciar um ciclo natural da vida mais saudável no físico e emocional já que comprovadamente a prática de exercícios físicos também auxilia no combate ao estresse e depressão. O ciclo natural da vida constitui-se em nascer, crescer, envelhecer e morrer. Para as mulheres acrescenta-se o reproduzir. Porém há um tempo de início e término do período de reprodução feminina determinado pela diminuição hormonal ocasionando a interrupção definitiva do fluxo menstrual. Esta fase denomina-se de menopausa. Anterior a este ciclo a mulher passa pelo período climatério quando acontece o declínio das funções ovarianas. Ambos vem acompanhados de vários sintomas culminando com problemas de saúde. Câncer, diabetes, problemas vasculares, depressão entre outros. Este artigo, pautada na pesquisa bibliográfica, procura esclarecer e ajudar mulheres acima de 30 anos a passarem por este período de forma a preservar sua saúde juntamente com sua aparência física e estética, através dos exercícios e atividades físicas. Não faz a ilusão a horas de academia ou dependência de aparelhos, mas sim a disciplina na pratica de exercícios resistidos e aeróbicos leves e moderados.

Palavras chave: Climatério; Treinamento Físico; Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

Após os 30 anos, a quantidade de hormônios sofre alterações e o que antes parecia fácil, neste período exige mais esforços, o aparecimento de doenças cardíacas, diabetes, Alzheimer e até mesmo o câncer aumentam. O ganho excessivo de gordura gera sobrepeso e diminuição da capacidade física, o sedentarismo toma conta, problemas relacionados a pressão arterial são frequentes.

A faixa etária de vida vem aumentando no decorrer dos tempos, contudo também vem aumentando o índice de doenças cardíacas e cancerígenas, muitos culpam o capitalismo com sua industrialização alimentícia, outras a vida capitalista exigindo dos cidadãos cada vez mais do seu tempo para o trabalho ocasionando o estresse.

Neste mundo capitalista não sobra tempo para a saúde, lazer, esportes, diversão saudável. Quanto mais se trabalhar, mais dinheiro se ganhará e uma vida melhor se terá?

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da FIRA- Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902- Avaré – SP – Brasil – e-mail:Marcielysilva111@hotmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré- 18700-902- Avaré SP– Brasil – Amauri Maroto

O organismo, até determinada idade, não reclama, mas quando os indivíduos avançam para a casa dos 40 anos o organismo demonstra sinais de que algo está faltando, nas mulheres esses sinais aparecem de forma mais acentuada pois, culminam com o período da menopausa.

Geralmente este antecede entre os 50 e 60 anos, neste período as mulheres sofrem com o desgaste ovariano e assim com a carência hormonal, também mudanças no biotipo físico são comuns, a obesidade também ganha seu lugar.

Assim, cuidar-se após os 30 anos se torna essencial, a prática de exercícios físicos deixa de ser uma prática somente estética para garantir melhores condições de saúde exigindo dedicação e disciplina, cuidados com a estética, com o corpo são trabalhosos e exigem dedicação, foco e persistência “ter uma boa aparência não significa ter uma imagem corporal positiva; a imagem corporal é, na verdade, um estado de espírito” (Courtine, 1995, apud Campos e Pitanga, 2013)

Os exercícios físicos executam esta função e melhoram a saúde aumentando a qualidade de vida, praticar exercícios físicos, frequentar uma academia, vai muito além do que somente estética, os exercícios físicos promovem sensação de bem-estar físico e emocional, promovem a melhoria da saúde e a socialização.

Segundo Castro (2010, apud Andrade, 2016) O bem-estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, pois proporciona a vivência de emoções positivas.

Para Freitas, 2007 (apud Andrade, 2016) na maioria das vezes, a sensação de bem-estar está relacionada à melhoria da qualidade de vida.

Sendo assim, este artigo tem como objetivo principal analisar os principais componentes que trazem qualidade de vida, em específico para as mulheres acima de 30 anos e no período da menopausa, através da atividade física incluindo aspectos da vida social e psicológicas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Trabalhos científicos existente na área da medicina distingue a nomenclatura menopausa e climatério em significados diferentes. Segundo Piazza (2012 apud Avelar, 2012) o período entre 40 a 60 anos para mulher corresponde a transição da vida reprodutiva denominado de climatério, mais conhecido como menopausa. A literatura não aponta uma idade exata para que se inicie tanto o climatério quanto a menopausa, o fato é que esse ciclo

faz parte da vida da mulher. Portanto mulheres em período climatérico são acometidas pelo declínio das

funções ovarianas e mulheres em período da menopausa são acometidas pela ausência da menstruação.

Alguns autores como Melo (1999, apud Silva 2000) apontam o climatérico entre 35 e 40 anos. Para Halbe (1982, apud Silva 2000) a menopausa tem seu início próximo aos 40 anos.

Segundo AESOPH (2000 apud Silva, 2000), Climatérico é o processo de transição entre as idades de capacidade reprodutiva e não reprodutiva. E, segundo Halbe, 1992 (apud Silva 2000) a menopausa é a cessação do período menstrual, ou seja, a última menstruação.

A menopausa pode dividir o climatérico em duas fases: pré e pós-menopausa. A pré-menopausa é caracterizada pelo aumento da incidência de ciclos anovulatórios e com fase lútea inadequada, embora a secreção estrogênica possa ser mais ou menos normal, enquanto a pós-menopausa caracteriza-se pelos fenômenos que decorrem da insuficiência estrogênica progressivamente mais acentuada e prolonga-se até exclusão dos ovários como fonte hormonal significativa (HALBE, 1982; apud SILVA, 2000. pag.05).

Esses dados são antigos, porém, Drauzio Varela em seu blog de saúde da mulher (2020), reafirma tais dados. Tanto um quanto o outro, provocam na mulher alterações fisiológicas das mais diversas: calor intenso, palpitações, tonturas, insônias, perda da memória e cansaço. A mulher fica mais irritada e estressada e como consequência diminui sua vida social. Muitas comprometem sua saúde de forma geral.

A mulher em período climatérico passa por vários distúrbios hormonais acarretando problemas de saúde. Dentre eles os desgastes ósseos. Segundo Cummings, (apud Silveira, 2020) A osteoporose é a doença óssea que mais afeta as mulheres em período climatérico. Os locais mais fraturados são rádio distal, corpos vertebrais e fêmur proximal. Isso acontece porque neste período a falta hormonal é grande e os ossos necessitam de hormônios para manterem-se saudáveis.

Segundo Drauzio Varela (2020)

A terapia de reposição hormonal tem a vantagem de aliviar os sintomas físicos (fogachos), psíquicos (depressão, irritabilidade) e os relacionados com os órgãos genitais (secura vaginal, incontinência urinária) no climatérico. Além disso, funciona como proteção contra a osteoporose e assegura melhor qualidade de vida para a mulher. No entanto, existem contraindicações que devem ser avaliadas com cuidado pelo médico e pela mulher, não sendo indicada a automedicação, pois pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, trombose, câncer de mama e de

endométrio, distúrbios hepáticos e sangramento vaginal de origem desconhecida....
Alimentação saudável e exercícios físicos regulares são algumas medidas simples que podem minimizar os efeitos negativos do climatério.

As mulheres neste período devem ser muito bem assistidas pela equipe médica e por um profissional da área da psicologia terapêutica, boas conversas oferecem resultados maravilhosos. A ingestão de medicamentos, ‘drogas’, pode trazer complicações para alguns organismos, assim, outro procedimento com excelentes resultados é a prática de exercícios físicos. O câncer, doença tão temida, também se torna mais susceptível neste período atingindo as mamas e os órgãos genitais, inclusive o colesterol também se altera devido a carência do fator hormonal ocasionando infarto do miocárdio entre outros.

Segundo Silveira em seu artigo A mulher Climatérica, a prática de exercícios regulares tem demonstrado efeitos benéficos na prevenção primária, secundária e terciária de diversas patologias, aponta ainda que para melhores resultados relacionados a pressão arterial, os exercícios aeróbicos apresentaram melhores resultados “a atividade física tem papel estabelecido na prevenção da isquemia miocárdica, fornecendo proteção, principalmente através da elevação da HDL” (Lopes, 1995 apud Silveira).

É com os exercícios resistidos que ocorre o aumento da força muscular, assim os ossos também recebem uma maior proteção prevenindo o desgaste ósseo “tende a ser a massa óssea proporcional à força muscular, pois a maior tração, exercida por músculos mais fortes, serve de estímulo à mineralização dos ossos” (Silveira, 1996)

Cabe aqui uma definição, segundo o Manual de atenção a mulher no climatério, pág, 58, sobre atividade física e exercícios físico.

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento realizado pelo sistema esquelético com gasto de energia. Já o exercício é uma categoria da atividade física definido como um conjunto de movimentos físicos repetitivos planejados e estruturados para melhorar o desempenho físico. A aptidão física é definida pela presença de atributos relacionados à habilidade no desempenho de atividades físicas. Treinamento ou condicionamento físico compreende a repetição de exercícios, durante períodos de semanas ou meses, com o objetivo de melhorar a aptidão física.

Durante o climatério a incidência de doenças cardiovasculares promovendo desordem metabólicas evoluindo para doenças crônicas são maiores, para tal exercícios aeróbicos moderados são os mais indicados uma vez que nos exercícios aeróbicos há um uso maior de oxigênio para gerar energia sendo realizados por longo período de tempo.

Segundo Malta et al, 2009, citado no artigo A influência de atividades físicas em mulheres no climatério feito por Oliveira e Reis datado de 2019

Tem-se por atividade física, a prática de pelo menos 30 minutos diários de exercícios físicos de leve ou moderada intensidade em cinco ou mais dias da semana. Ou a prática de 20 minutos diários de exercícios de intensidade vigorosa em três ou mais dias na semana. Incluem-se nesses exercícios a prática de caminhadas ao ar livre e em esteira, musculação, hidroginástica, ginásticas em geral, natação, artes marciais, ciclismo e esportes.

Diante da literatura, é conceito que o ganho de peso no período climatério é maior. Os exercícios físicos combinados a uma dieta balanceada ajudam a combater o ganho excessivo de gordura e maximizando o ganho de massa magra. A prática de exercícios físicos regularmente auxilia na diminuição da pressão arterial, melhora a tolerância a glicose auxiliando a produção de insulina.

Contudo, o exercício escolhido para mulheres no período climatério deve ser agradável contribuindo para sua regularidade. Exercícios aeróbicos como caminhadas, natação e hidroginástica são os mais recomendados. A musculação também é uma boa alternativa desde que acompanhada por um profissional respeitável que associe o treino a fatores corporais e idade.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde, apud Manual da saúde da mulher, 2008. pag 58)

[...] a prática regular de 30 minutos de atividade física de moderada intensidade, na maior parte dos dias da semana, reduz o risco de doenças cardiovasculares e diabetes, câncer de cólon e de mama. O treinamento de resistência muscular e equilíbrio podem reduzir quedas e aumentar a capacidade funcional nos idosos. Maiores níveis de atividade física podem ser necessários para o controle de peso.

É fundamental à estas mulheres o conhecimento das mudanças ocorridas em seu organismo, mesmo com vários recursos para obter conhecimento, ainda muitas mulheres não conhecem sobre o assunto, profissionais da educação física estão aptos para oferecer essa melhoria na saúde, para que assim possa passar por esse período com qualidade de vida, e obtendo os benefícios dos exercícios e minimizando os efeitos negativos desse período de mudanças fisiológicas.

Segundo Fernandes, (2004 apud Valença 2010) “Na pós-menopausa, a atividade física contribui decisivamente para diminuir a reabsorção óssea, acentuada nesta época, consequentemente reduzindo o risco de fraturas.”

Doenças	Exercício	Benefícios
Diabetes mellittus	Aeróbicos leves e moderados	Redução de 50% no índice
Obesidade	aeróbicos regulares	aumentam os níveis de HDL-C, diminuem os níveis de LDL-C, do colesterol total e da gordura corporal.
hiperglicemia, hipertensão arterial sistêmica, diminuição da fibrinólise, inflamação crônica e branda,	Atividades físicas regulares de moderada intensidade	Combate em potencial
Osteoporose (envelhecimento)	Hidroginástica, caminhada e musculação	Combate a perda óssea
Câncer de cólon	Atividades físicas	Proteger
Câncer de mama	4 horas semanais de atividades físicas moderadas	Diminui a incidência
Assoalho pélvico	Exercício de Kegel	Reforço da musculatura

Fonte: Manual de atenção a mulher no climatério/menopausa. 2008

Um programa ideal deve ser realizado na maior parte dos dias da semana, com a duração das sessões variando entre 30 e 90 minutos, de forma contínua ou não. É importante fazer com que o hábito de se exercitar se transforme em algo tão natural como, por exemplo, cuidar da própria higiene. (LEITÃO, et all 2000)

3. METODOLOGIA

Para a composição de tal artigo foi feito uma pesquisa bibliográfica intensa em sites e artigos científicos sobre o tema, livros virtuais também foram fontes de consultas. Muitos

trabalhos científicos e teses foram encontrados e depois de analisados foram aproveitados ou descartados.

A Literatura ainda é escassa relacionado aos exercícios funcionais e ou apropriados as mulheres em período climatério e da menopausa, sobretudo é consenso geral que os exercícios resistidos e aeróbicos são mais indicados neste período climatério para promover a saúde e bem-estar feminino.

Vasta é a literatura sobre o tema climatério e menopausa. Porém, poucas bibliografias foram utilizadas uma vez que o foco do trabalho se direcionou para benefícios fisiológicos dos exercícios no período climatério.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mulheres em período climatério e menopausa necessitam iniciar um tratamento de reposição hormonal devido ao grande declínio de determinados hormônios relacionados ao período reprodutivo feminino até sua extinção total. Isso é conhecido por todas as mulheres, talvez o que grande parte não tenha conhecimento é que uma vida pautada em exercícios físicos regulares de intensidade moderada, executam a mesma função, dependendo do organismo até de forma mais eficaz.

O sedentarismo ocasiona problemas variados de saúde. A prática de exercícios desde cedo facilita o ciclo natural da vida aumentando seu índice de vida. No período climatério muitos sintomas aparecem desgastando o físico e o emocional das mulheres, pequenos exercícios aeróbicos como caminhadas ou hidroginástica proporcionam grande melhora nestas condições.

Falando de mulheres acima de 30 anos que iniciam uma vida mais saudável com a prática de exercícios e uma alimentação balanceada, é certo firmar que os sintomas do período climatério serão mais amenos do que relacionado a mulheres que não possuem o hábito da prática de exercícios.

A sociedade evoluiu e as mulheres ganharam mais espaços. Na atualidade é comum encontrar mulheres frequentando as academias não por uma questão estética somente, mas por questões de saúde. O índice de mulheres acima dos 30 anos que frequentam as academias também aumentou.

Teve esse trabalho o objetivo de constatar o quanto é benéfico a prática de atividades físicas para a longevidade e saúde feminina. Em poucas páginas o objetivo foi cumprido.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVELAR, Laila Fernanda de Souza. **Influência do exercício físico na sintomatologia de mulheres no climatério**. Revista brasileira gerontologia, Rio de Janeiro, 2012.

AVELAR, Laila Fernanda de Souza; OLIVEIRA, Mario Norberto Servilo Junior; NAVARRO, Francisco. **Influência do exercício físico na sintomatologia em mulheres climatéricas**. 2012. Revista virtual. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/p59s8NJXFW4Jzpb5PstfcGs/abstract/?lang=pt> . Acesso 04/04/2022

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008.

FERNANDES, César Eduardo; NETO João Sabino de Lima Pinho; GEBERA, Otavio Celso Eluf., **I Diretriz Brasileira sobre prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres climatéricas e a influência da terapia de reposição hormonal (TRH) da sociedade brasileira de cardiologia (SBC) e da associação brasileira do climatério (SOBRAC)**. 2008.

LEITÃO, Marcelo Bichels; LAZZOLI, José Kawazo e; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão de; NÓBREGA, Antônio Claudio Lucas da; SILVEIRA, Geraldo Gomes da; CARVALHO, Tales de; FERNANDES, Eney Oliveira; LEITE, Neiva; AYUB, Alice Volpe; DRUMMOND, Glaycon Michels, Félix Albuquerque; MAGNI, João Ricardo Turra; MACEDO, Clayton; ROSE, Eduardo Henrique De. **Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher**. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/f46JSmFrmYHKtDVLh8K6J3r/?format=pdf&lang=pt>

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. BIS, Boletim do Instituto de Saúde n.47. 2009.

PORCUS, Mauro; ROCHA, Priscila Garcia Marques da. **A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão**. 2006

ROCHA, Josiane Santos Brant; OGANDO, Betânia Maria Araújo; REIS, Vivianne Margareth Chaves Pereira Reis; MATOS, Waldney Roberto; CARNEIRO, Ávila André Gomes GABRIEL, Ronaldo Eugênio Calçada Dias; MOREIRA, Maria Helena Rodrigues Moreira. **Impacto de um programa de exercício físico na adiposidade e na condição muscular de mulheres pós-menopáusicas.** 2012

SILVA, Rafaela Oselame da. **A importância da prática de exercícios físicos no período do climatério.** Curitiba. 2000. (monografia apresentada a Universidade Federal do Paraná. 39paginas).

VALENÇA, Cecília Nogueira. **Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério.** Revista rene, Fortaleza, vol.11, n°1, p. 161-171, jan/mar, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4498/3398>

VARELA, Drauzio. **Menopausa e climatério.** Blog da saúde. 2020. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/#:~:text=A%20menopausa%20corresponde%20ao%20%C3%BAltimo,de%20menopausa%20prematuara%20ou%20precoce>. Acesso em 05/05/2022.