

Poster 04

Os benefícios da Actividade Física na Menopausa

Ventura, S.¹; Matos, S.¹; Ferreira, A.¹; Rocha, E.¹; Silva, D.¹; Sadio, A.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

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. **Metodologia:** A presente revisão bibliográfica, foi realizada no seguimento da pesquisa de artigos fidedignos nos motores de busca da internet Google académico e SCIELO. 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. **Conclusões:** 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 cardiorrespiratório, equilíbrio na oxidação dos macronutrientes 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.