ATIVIDADE FÍSICA NA MENOPAUSA

JORNADAS CIENTÍFICAS EGAS MONIZ

FISIOTERAPIA



Alice Le Quéau 117973[1], Irina Caprile 117962[1], Nastasia Cypcura 117968[1],
Roxane Pouillaude 117963[1], Titouan Guessard 117966[1], Doutora Sónia Vicente[2]

[1] Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal.
[2] Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM), Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal.

A menopausa, caracterizada pelo declínio de **estrogénio e progesterona,** está associada a **alterações na saúde física** e **no bem-estar.**



- Perda de densidade óssea
- Redução da força muscular
- Disfunção cardiovascular
- Alterações do sono e do humor

MÉTODOS

Revisão integrativa da literatura recente (1–5).

Analisados os efeitos de **programas de exercício multicomponentes:**

Treino de força

Exércicio aeróbico

Modalidades mente-corpo

SAÚDE ÓSSEA E MUSCULAR

- ↑ Densidade mineral óssea
- ↑ Massa muscular
- ↓ Risco de sarcopenia e osteoporose

SAÚDE CARDIOVASCULAR

- ↓ Pressão arterial
- ↓ Rigidez arterial
- ↑ Capacidade cardiorrespiratória

SONO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Melhor qualidade do sono

Melhor humor e bem-estar psicológico

Mais qualidade de vida

QUALIDADE DE VIDA

Contribui para o bem-estar global e para uma vida mais saudável e ativa.

SINTOMAS VASOMOTORES

Efeitos menos consistentes na literatura sobre os sintomas vasomotores (ex.: afrontamentos).



A atividade física, através de programas multicomponentes supervisionados por fisioterapeutas, promove a saúde, a segurança e a adesão à prática na pós-menopausa.

Contudo, a heterogeneidade metodológica dos estudos e a variabilidade da adesão a longo prazo devem ser consideradas.

MENSAGEM-CHAVE

A atividade física é uma intervenção não farmacológica eficaz para atenuar os efeitos da menopausa e promover **uma vida mais saudável e com maior qualidade.**

REFERÊNCIAS

Menopausa; Atividade Física; Fisioterapia; Exércicio Multicomponente; Qualidade de Vida.

Design gráfico elaborado com o apoio do ChatGPT (OpenAI)