



## O treinamento resistido para mulheres na pré-menopausa

### Autor(res)

Adriana Antunes Vieira  
Sandy Marea Alves Ferreira Rocha

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

### Introdução

Desde o início da vida, as mulheres sofrem inúmeras modificações hormonais e físicas para que o seu corpo possa adquirir as características compatíveis com cada fase da sua vida. Na fase da adolescência, é quando desperta-se a sexualidade, momento carregado de dúvidas, medos, incertezas e modificações corporais, como aparecimento de pelos, desenvolvimento das mamas e o início da menstruação. Já na idade fértil, a mulher encontra muitas respostas para os seus anseios e quando decide ser mãe, acaba por comprovar o quanto a saúde de cada parte do seu corpo, hormônio ou célula é importante nessa jornada. Por sua vez, a chegada da menopausa não fica para trás no que diz respeito às incertezas e inquietações, a pré-menopausa é tida como a transição do período reprodutivo para o não-reprodutivo que geralmente começa 10 anos antes da menopausa, tendo seu início por volta dos 45 anos de idade, embora possa iniciar até mesmo um pouco antes, próximo dos 42 anos.

### Objetivo

Compreender os benefícios da prática de exercícios físicos na vida de mulheres na pré-menopausa é tido como o objetivo geral desse trabalho, de forma a reunir fontes confiáveis de informação.

### Material e Métodos

O tipo de pesquisa realizado neste trabalho foi uma revisão de literatura sobre o tema "Treinamento Resistido para mulheres na pré-menopausa, baseado em dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico, SCIELO, BVS, Efdportes.com, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, Revista FafibeOnLine, Revista Virtual, EfARTIGOS,, além dos autores como Aldestein, Machado, Almeida, Berlezi et al, Tairova, De Lorenzi, Jales, dentro outros autores. Como critérios para seleção dos artigos foram, artigos no idioma português, publicados nos últimos 20 anos, sendo



# 3ª EDIÇÃO SEMINÁRIO ACADÊMICO



compreendidos do período entre 2002 à 2022, utilizando como descritores: Envelhecimento, Pré – Menopausa e Treinamento resistido. Serão considerados como critérios de inclusão artigos científicos, como os publicados em revistas online, como já citado.

## Resultados e Discussão

A partir das análises feitas diante do material bibliográfico pesquisado podemos constatar que o treinamento resistido exerce papel importante neste período e fase da vida feminina. Sendo assim, gradativamente mais mulheres buscam esta metodologia de treinamento visando mudanças estéticas, manutenção da saúde e um envelhecimento saudável. A literatura reporta que o treinamento de força é essencial para a construção e manutenção da massa magra, aumento do metabolismo, saúde mineral óssea e qualidade de vida. O treinamento de força quando bem periodizada influencia de maneira eficaz de combate aos efeitos da pré-menopausa nas mulheres.

## Conclusão

Com todos os benefícios e efeitos citados acima, fica claro que é de extrema importância da prática de atividade física sobre a relação entre a perimenopausa e o treinamento de força. Ademais, a prática de atividades físicas pelas mulheres que estão passando pelo período da pré-menopausa é essencial para a manutenção da qualidade de vida, como também, associados a uma dieta balanceada e a prática de exercícios físicos é fundamental para melhorar a qualidade de vida.

## Referências

- ATLETIS. O que é treinamento resistido: conheça os principais benefícios. Disponível em: <https://www.atletis.com.br/o-que-e-treinamento-resistido-e-beneficios>. Acesso em: 26 out. 2022.
- CLUE. Tudo que você precisa saber sobre perimenopausa e menopausa. Disponível em: <https://helloclue.com/pt/artigos/ciclo-a-z/tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-perimenopausa-e-menopausa#:~:text=Mudan%C3%A7as%20comuns%20e%20sintomas%20na%20perimenopausa%20incluem%3A&text=Altera%C3%A7%C3%B5es%20de%20humor%20e%20ansiedade,Mudan%C3%A7as%20no%20apetite%20sexual>. Acesso em: 14 set. 2022.
- DRA SUZANA VIEIRA. Perimenopausa: sinais, sintomas e tratamento. Disponível em: <https://drasuzanavieira.med.br/2022/02/10/perimenopausa-sinais-sintomas-e-tratamento/#:~:text=A%20perimenopausa%20ou%20transi%C3%A7%C3%A3o%20menop%C3%A1usica,e%20para%20outras%20%20mais%20tarde..> Acesso em: 15 set. 2022.

07/11 à 11/11/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA  
PITÁGORAS CONTAGEM

