

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS GANHOS DE FORÇA E MASSA MUSCULAR DURANTE A MENOPAUSA

Resumo

Fabiane de Maceno Rocha
Guilherme de Souza Teixeira
Ricardo Martins de Souza

A menopausa é um evento biológico marcado por alterações biopsicossociais na vida das mulheres (FERREIRA et Al, 2013). Ela também é caracterizada por diversas mudanças na composição corporal, e elas são decorrentes das modificações no sistema endócrino, sendo duas dessas consequências a perda de força e a redução gradativa de massa muscular (BONGANHA et Al, 2009). Entender as modificações fisiológicas causadas pela menopausa e como isso influencia e impacta a saúde e qualidade de vida das mulheres de meia idade é fundamental para o profissional de educação física, já que o exercício pode ser um grande aliado para minimizar essas perdas (TIEGO et Al, 2017). Sendo assim, o objetivo deste trabalho é investigar quais são os impactos da menopausa nas mudanças ocorridas no sistema endócrino, na força e massa muscular, e analisar como o exercício pode reverter ou minimizar tais modificações. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, baseada no método de revisão bibliográfica sistemática. Foram selecionados estudos publicados nas bases de dados Scielo e PubMed a partir de pesquisas utilizando alguns descritores como: menopausa, treinamento resistido, climatério assim como seus respectivos termos em inglês. Inicialmente, tais pesquisas retornaram um total de 4523 artigos organizados em razão de sua relevância. A partir os títulos das cinco primeiras páginas de retorno (50 artigos) em cada um dos buscadores (Scielo e PubMed) tiveram seus títulos lidos. Do total de 100 artigos observados, 25 foram mantidos por existir associação entre o título e o tema do trabalho. Em seguida, os 25 artigos selecionados tiveram seus resumos lidos e 11 foram mantidos para a leitura integral. Ao final do processo, 6 artigos foram escolhidos para compor tal revisão. Mesmo ainda estando em processo de construção, algumas relações entre a menopausa, alterações no sistema endócrino e a perda de força e massa muscular já puderam ser observadas. A menopausa está associada a uma redução da secreção de estrogênio, hGH, IGF-1 e DHEA, sendo que a menor concentração de tais hormônios podem estar diretamente relacionadas ao declínio da massa, e por consequência, da força muscular. Alguns estudos (CARVILE et Al, 2006) identificaram uma redução de 21% na força muscular das mulheres entre os 25 e 55 anos de idade. Acreditamos com após a conclusão do presente trabalho mais informações sobre a relação menopausa, sistema endócrino, força e massa muscular poderão ser identificadas, e assim, também o papel do exercício na minimização de tais perdas.

Palavras-chave: menopausa; força; massa muscular; exercício.