



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER DURANTE E PÓS A MENOPAUSA

**Ana Carlina Panho
Felipe Kraiczek
Rodrigo Cibrari Prado**

Resumo

Na vida da mulher, existem marcos concretos e definidos que sinalizam fases da vida, a menopausa é um desses marcos. Durante e após o período da menopausa notam-se diversas modificações na mulher como mudanças de comportamento e modificações corporais, algumas apresentavam doenças crônicas não transitáveis como hipertensão arterial, diabetes mellitus e insuficiência cardíaca. A atividade física apresenta impactos positivos na qualidade de vida da mulher proporcionando benefícios à saúde mental e física, atuando nos principais domínios da vida. Estudos recentes também têm fornecido suporte a essa associação, realçando a importância da prática de atividade física para mulheres adultas e adultas maduras, melhorando inclusive a autoestima e o conceito que elas têm de si mesmas. Cada indivíduo é único e lida de formas diferentes na mudança. Entretanto, poucos estudos sobre essa temática foram produzidos no Brasil. O principal objetivo do trabalho é entender qual a importância da atividade física na qualidade de vida da mulher durante e após a menopausa. Esta é uma pesquisa de natureza Sistemática: existe uma sequência que permite a avaliação das publicações; começa com a identificação do problema e a agrupamento das variáveis, e então, o planejamento da pesquisa e a relação entre as variáveis encontradas; do tipo analítica: aquela em que envolve estudos e avaliações das informações em sua complexidade e de técnica de revisão: analisar, avaliar e assimilar a literatura já publicada. Os artigos serão selecionados com os seguintes critérios de inclusão: artigos em português, entre 1990 e 2023; nas seguintes bases de dados: Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde e Portal de Periódicos da Capes.

Palavras-chave: Qualidade de vida; atividade física; menopausa; pós menopausa.