



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

Ana Carlina Panho
Felipe Kraiczek
Rodrigo Cribari Prado

Resumo

INTRODUÇÃO: Na vida da mulher, existem marcos concretos e definidos que sinalizam a sucessão das diferentes fases da vida. A menopausa é um desses marcos. 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, têm fornecido suporte a essa associação, realçando a importância da prática de atividade física para mulheres adultas maduras e mais velhas, melhorando inclusive a autoestima e o conceito que elas têm de si mesmas. **JUSTIFICATIVA:** Durante e após o período da menopausa notam-se diversas modificações na mulher como mudanças de comportamento e modificações corporais, algumas apresentam doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão arterial, diabetes mellitus e insuficiência cardíaca. Cada indivíduo é único e lida de forma distinta com as mudanças psicossociais e orgânicas impostas pela condição humana. Entretanto, poucos estudos sobre essa temática foram produzidos no Brasil. **OBJETIVO:** O principal objetivo do trabalho é entender qual a importância da atividade física na qualidade de vida da mulher durante e após a menopausa. **METODOLOGIA:** Esta pesquisa é de natureza sistemática do tipo analítico, sendo utilizadas as bases de dados: SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde e Portal de Periódicos da CAPES. Como critérios de inclusão artigos originais cujos dados publicados sejam resultado de pesquisas experimentais com mulheres durante e após menopausa. Foram selecionados somente artigos em português, do período de 1990 a 2024. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Esta pesquisa está em fase de desenvolvimento e ainda não apresenta resultados.

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