

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL PÓS MENOPAUSA

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022
ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9
DOI: 10.54265/XVMH8386

RODRIGUES; Thaís da Silva Rodrigues¹, RAPOSO; Thatiane Lima²

RESUMO

INTRODUÇÃO

A Menopausa é um acontecimento natural após a última menstruação da mulher, o início da menopausa só pode ser visto como um ano do terminal do fluxo menstrual, assim ela pode surgir, e durante esse tempo, a mulher ainda pode em algum momento menstruar (FECHINE & TROMPIERI, 2012). A Peri menopausa, é um período de transição e vai até um ano após a menopausa, é caracterizada por irregularidades menstruais e geralmente nesta fase os ovários vão deixando de funcionar normalmente, levando se para uma anovulação determinada. Ela pode acontecer na faixa de 40 á 50 anos de idade da mulher. Nessa fase, a liberação de estrogênio e progesterona passa a ser variável e instável e os sintomas vasomotores iniciam, produzidos pelo aumento gradual das hormonas gonadotróficas (BRUNNER & SUDDARTH, 2012).

O sentido emocional relacionados à menopausa é tratado com pouca importância, comparando-se com aos aspectos fisiológicos, sendo mínima a produção científica que vise esses dois lados, se esquecendo que a menopausa envolve fatores biológicos, psicológicos e socioculturais (MARTINI & GOMES, 2009). Sendo assim, alguns meios vêm sendo usados no sentido de diminuir os efeitos acontecidos no período durante a pós-menopausa, como as farmacológicas e, de forma promissora, o treinamento físico (TREVISAN & BURINI, 2007). Diversos protocolos de treinamento têm sido realizados e entre eles está o exercício funcional (FORTE et al., 2013).

A prática regular de exercícios físicos promove influência positiva no que tange ao bem-estar e saúde, podendo aperfeiçoar a qualidade de vida pós menopausa, ainda que seja de modo indireto, por meio de seus benefícios sobre a autoestima, diminuição de peso corporal e sintomas provocados por essa fase (ELAVSKY, 2009).

A pesquisa exploratória do tipo Bibliográfica objetiva apresentar os benefícios do treinamento funcional sobre a composição corporal pós menopausa.

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo é do tipo exploratório, com grande empenho na pesquisa bibliográfica e busca de citações relevantes, ou seja, que facilitem o entendimento do assunto, para que se concretize a revisão bibliográfica. A base de pesquisa utilizada foi Google acadêmico para identificação de estudos sobre benefícios do treinamento funcional sobre a composição corporal pós menopausa.

Foram selecionados para esta revisão bibliográfica, estudos de textos completos e livros que contemplam os objetivos do estudo.

Como critério de inclusão para o estudo delimitaram-se artigos e livros que respondem à questão norteadora, com textos completos disponíveis online no idioma português. Para critérios de exclusão não estão inseridos artigos e livros que não refletem sobre a temática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

¹ UniRedentor/Afya, thais.jogadora11@gmail.com

² UniRedentor/Afya, thatianelraposo@gmail.com

Os ciclos de vida da mulher

O início do ciclo pré menopausal ocorre de 40 á 50 anos no máximo, é caracterizado pela diminuição da fertilidade, a mulher nesse período, em caso de gravidez se torna de risco (VALENÇA & GERMANO, 2010).

A perimenopausa é o estágio do climatério antes da menopausa, esse é o momento de mudanças endocrinológicas, biológicas e clínicas. É marcada por uma queda gradual do estrogênio, que é o principal hormônio feminino produzido pelos ovários. Sendo assim, as mulheres passam a experimentar, principalmente, irregularidades menstruais, ainda nesse período o corpo começa produzindo cada vez menos estrogênio e outros sintomas aparecem: ondas de calor, insônia, ganho de peso, mudanças de humor, ressecamento vaginal e queda na libido (VALENÇA & GERMANO, 2010).

A última fase é a pós-menopausa que acontece após um ano do último ciclo menstrual da mulher, durante esse estágio, os sintomas climatéricos, tais como: ondas de calor, insônia, ganho de peso, mudanças de humor, ressecamento vaginal e queda na libido permanecem e podem se intensificar (VALENÇA & GERMANO, 2010).

A menopausa é uma fase crítica na vida da mulher, uma fase psicológica delicada em que alterações nítidas de comportamento podem ocorrer. Mulheres que já passaram por essa experiência e as pessoas que conviveram com elas são unânimes em reconhecer determinados sintomas, entre eles, a depressão e a labilidade emocional. Mesmo aquelas que manifestam pequenas alterações comportamentais, queixam-se da mudança aparentemente sem causa do humor ou da vontade de chorar que inexplicavelmente as invade de uma hora para outra (MARTINHO, 2014).

Avaliação física com ênfase na avaliação do percentual de gordura corporal

A composição corporal, juntamente com a capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, força e resistência muscular, são componentes da aptidão física relacionadas com saúde. O controle da composição corporal torna-se pertinente em razão das relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas. Reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa magra estão entre os anseios de grande parte dos praticantes de exercícios físicos. Esta preocupação pode ser notada não somente do ponto de vista estético, mas também do ponto de vista de qualidade de vida dos indivíduos, já que a obesidade está associada a um grande número de doenças crônico-degenerativas (RUHL, 2013).

Todo educador físico, de fato, sabe da importância da avaliação para a aplicação do treinamento físico, ou então só pelo simples fato de se conhecer as condições e capacidades individuais, seja para um trabalho de pesquisa, seja pela curiosidade do aluno/avaliado, pois a avaliação, além de proporcionar esse reconhecimento, alicerça todo o trabalho do profissional, garantindo a segurança e eficácia do trabalho, podendo proporcionar a tão desejada aptidão física (RUHL, 2013).

Segundo Martinho (2014) todo e qualquer teste, seja de campo, seja de laboratório, fornece informações altamente importantes para a prescrição do exercício e a segurança do esforço, através das mais diversas intervenções do profissional da educação física. Além disso, os resultados comportam um significado prognóstico em longo prazo, o que concerne à morbidez e à mortalidade, diagnosticando assim que a avaliação está ligada, não só a saúde, mas também a um possível óbito relacionado à falta da mesma, ou a má aplicação do treinamento.

Exercícios indicados para treinamento funcional na redução do porcentual de gordura pós menopausa

O exercício regular de atividade física na pós-menopausa é fundamental para que o organismo aumente o custo de energia evitando massa corporal adiposa (KANG et al.,2002). O exercício

¹ UniRedentor/Afya, thais.jogadora11@gmail.com

² UniRedentor/Afya, thatianelraposo@gmail.com

físico, como procedimento não farmacológico, diminui a gordura corporal total e abdominal, estão ligadas com desempenho significativo na diminuição de ocorrência de doenças cardiovasculares (CHRISTOFARO et al., 2008).

O objetivo é ganhar músculos, flexibilidade, equilíbrio, bom condicionamento físico e mental. Os exercícios aeróbicos alinhados com os anaeróbicos colaboram para combater a obesidade, melhoram a capacidade aeróbica e ajudam a reduzir, e, em alguns casos, a recuperar a perda de massa óssea. Uma vantagem muito importante é a elevação da auto-estima e a melhora da depressão (BOTOGOSKI et al., 2009).

A musculação foi criada como um meio de facilitar a vida das pessoas, fazendo com que atinjam seus objetivos em nível de estética e saúde de uma forma rápida e segura, ao mesmo tempo combatendo as doenças degenerativas, é considerada a melhor atividade física para pessoas da terceira idade, devido ao trabalho individualizado, a fácil forma de controle de carga, e por não causar impacto sobre as articulações. E ainda, o posicionamento da postura nos aparelhos é o mais confortável possível, evitando qualquer lesão sobre a coluna. Deve ser orientada por professores especializados da área de educação física, para que se torne uma atividade não só saudável, como também segura, trazendo benefícios ao praticante (BASSO et al., 2011).

A musculação aumenta o depósito de cálcio nos ossos, prevenindo a osteoporose e, devido ao fortalecimento dos músculos, aumenta o equilíbrio e previne as quedas. O potencial para aumentar a força decorre do treinamento de força com rotinas isométricas, isotônicas e isocinéticas. Os simples exercícios calistênicos, sem uso de aparelhos, são eficazes (BOTOGOSKI et al., 2009).

Participaram do estudo 38 mulheres na pós-menopausa, distribuídas em dois grupos: Grupo Treino (GT) e Grupo Controle (GC). A seleção da amostra foi realizada após triagem, considerando os critérios de inclusão. As participantes do GT (n=21 mulheres na menopausa) realizaram, por um período de 8 semanas, um programa de exercícios físicos, com frequência de 3 vezes por semana, em dias não consecutivos e com duração de 90 minutos por sessão. Pelo mesmo período, as mulheres do GC (n=17 mulheres na menopausa) não realizaram nenhum tipo de atividade física sistematizada. Todas as participantes responderam a uma entrevista na qual foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido, além de uma entrevista semiestruturada para coleta das informações adicionais (sociodemográficas e informações clínicas). Nessa data, elas agendavam as avaliações do momento inicial. Todas foram avaliadas no momento inicial da pesquisa e após oito semanas. As avaliações foram conduzidas pelos mesmos avaliadores treinados. A análise da composição corporal foi realizada no equipamento de absorciometria de raios X de dupla energia (DEXA) da marca Lunar, modelo DPX-MD, software 4.7, que utiliza o modelo de três compartimentos (massa corporal magra, massa de gordura e mineral corporal) e perimetria. A técnica do equipamento DEXA permite estimar a composição corporal no todo e por segmento. O exame tem duração de aproximadamente 15 minutos. A avaliação é simples e não necessita de auxílio da pessoa avaliada, exceto que ela deverá permanecer posicionada sem se movimentar no aparelho, em decúbito dorsal, durante a realização da medida. Os resultados são transmitidos a um computador que está interligado ao aparelho, e os dados de massa corporal magra, gordura corporal em quilograma e em percentual, conteúdo e densidade mineral óssea são registrados no sistema.

As participantes do GT realizaram um programa de exercícios físicos funcionais 3 dias da semana (não consecutivos), com sessões compostas por 11 estações de exercícios desenvolvidas em formato de circuito, que deveria ser realizado completo por 3 vezes, tendo como referência uma pausa de 30 segundos entre cada estação, seguido de caminhada entre 15 e 30 minutos. Esse protocolo trata-se de uma proposta com particularidades ainda não popularizadas na literatura, a qual utiliza bases do exercício resistido (exercícios), atividades físicas gerais (deslocamentos diversos) e carga com implementos elásticos. Após 2 semanas de familiarização com as atividades, foi proposto como tempo fixo a referência de 40 segundos em cada exercício durante as 4 primeiras semanas. Depois desse período, buscando manter progresso na carga, o tempo de exercício em cada estação passou para 50 segundos. Os exercícios realizados tinham como proposta o desenvolvimento das capacidades força (abdominal, rosca direta, elevação lateral, remada sentada, flexão de joelhos, crucifixo, puxador tríceps, agachamento)¹⁹, agilidade (deslocamento entre cones), coordenação (deslocamento em escada de chão) e propriocepção

¹ UniRedentor/Afya, thais.jogadora11@gmail.com

² UniRedentor/Afya, thatianelraposo@gmail.com

(apoio unipodal no solo e na prancha)²⁰, seguido de exercício aeróbio (caminhada). As atividades foram desenvolvidas com implementos como pesos livres, faixas elástica (Teraband®), tubos elásticos (Rubberband®), Bosu, biobol, plataformas de propriocepção, cones, escadas de coordenação e barreiras. Todas as sessões foram realizadas com a supervisão de pelo menos quatro profissionais de Educação Física e estagiários familiarizados e treinados para trabalhar com programas de atividade física para mulheres na menopausa. A intensidade do treino foi aferida pela escala subjetiva de esforço (Escala de Borg)²¹ em razão das variações de tensão/sobrecarga que os equipamentos utilizados apresentavam. Essa escala é aplicada ao final da sessão de treino, quando o aluno deve apontar o quanto ele está cansado em uma escala que vai de 6 (demasiado leve) a 20 (muito, muito intenso). O controle da intensidade da caminhada durante as sessões de treinamento teve como parâmetro principal o limiar anaeróbio, determinado por meio de regressão linear, tendo como base o teste de caminhada em 3 distâncias fixas (400, 800 e 1.200 metros) para identificação da velocidade crítica.

CONCLUSÃO

A atividade física é considerada como o caminho para a aptidão física, proporcionando inúmeros benefícios para a saúde em todos os aspectos, é uma ampla capacidade funcional, para a realização das tarefas do dia-a-dia, como andar, subir e descer, carregar objetos, entre outras. A aptidão física está diretamente ligada à prevenção de efeitos patológicos, como a doenças hipocinéticas, e distúrbios orgânicos prematuros.

O Treinamento Funcional pós menopausa visa desenvolvimentos motores como equilíbrio, coordenação, marcha, agilidade e propriocepção, além de uma combinação de exercícios neuromotores, exercícios de resistência e flexibilidade. O treinamento funcional tem destaque primordial no desenvolvimento do bem estar, saúde física e mental pós menopausa, promove benefícios pois reduz a quantidade de gordura e/ou aumenta a quantidade de massa magra, anseios de grande parte das mulheres que se encontram neste ciclo de vida. Esta preocupação pode ser notada não somente do ponto de vista estético, mas também do ponto de vista de qualidade de vida, já que a obesidade está associada a um grande número de doenças crônico-degenerativas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASSO, S.; PREDIGER, F.; KAL, J.B.; FRANZ, L.B.B. avaliação do estado nutricional em mulheres pós-menopausa com síndrome metabólica. Revista Contexto & Saúde, Ijuí v. 10 , n. 20, Jan./Jun.. p. 753-758, 2011.

BOTOGOSKI, S.R.; LIMA, S.M.R.R; RIBEIRO, P.A.A.G; TSUTOMU, A.O.K.I. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo.; 54(1): 18-23, 2009.

BRUNNER & SUDDARTH : Tratado de enfermagem médico-. Cirúrgica. 12 Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

CHRISTOFARO, D.G.; CASONATTO, J.; FERNANDES, R.A.; CUCATO, G.G.; GONÇALVES, C.G.; OLIVEIRA, A.R.; POLITO, M.D. Efeito da duração do exercício aeróbio sobre as respostas hipotensivas agudas pós-exercício. Revista da SOCERJ. v.21, n.6, p.404-408, 2008.

DINIZ T.A. exercício físico como tratamento não farmacológico para a melhora da saúde pós-menopausa. Rev Bras Med Esporte - v. 23, No 4 - Jul/Ago, 2017.

ELAVSKY, S. Physical activity menopause and quality of life: the role off affect and self worth across time. Menopause. V,16. N,2. P 265. 271. 2009.

FECHINE B. R. A., & TROMPIERI, N. (2012). O Processo de Envelhecimento: As principais alterações

¹ UniRedentor/Afya, thais.jogadora11@gmail.com

² UniRedentor/Afya, thatianelraposo@gmail.com

que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revista Científica Internacional1(7), 106-132. doi:10.6020/1679-9844/2007.

FERREIRA, I.C.C.; SILVA, S.S.; ALMEIDA, R.S. Menopausa, Sinais e Sintomas e seus Aspectos Psicológicos em Mulheres sem Uso de Reposição Hormonal. Ensaio Cienc., Cienc. Biol. Agrar. Saúde, v.19, n.2, p.60-64, 2015.

MARTINHO, M.N.O. treinamento por meio de realidade virtual melhora a funcionalidade dos músculos do assoalho pélvico de mulheres na pós-menopausa? Estudo controlado randomizado. 2014. 95 f. Dissertação (Mestrado em Biociências Aplicada à Saúde) - Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, MG, 2014.

NEVES, Lucas Melo et al. Efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 36, p. 404-409, 2014.

RÜHL, C.E. Avaliação da qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa praticantes de corrida de rua. 2013. 90 f. Dissertação (Mestrado em Saúde da Criança e da Mulher) - Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2013.

TREVISAN, M.C., SOUZA, J.M.P.; MARUCCI, M.F.N. Influência da proteína de soja e dos exercícios físicos com pesos sobre o gasto energético de repouso de mulheres na pós-menopausa. Rev Asso.

TREVISAN, M.C.; BURINI, R.C. Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treinamento com pesos (hipertrofia). Rev Bras Med Esporte. v. 13, n. 2, Mar/Abr, 2007.

VALADARES, A.L.; NETO ARÃO-MENDES, P.N; CONDE, D.M; OSIS, M.J; SOUSA, M.H; PAIVA, L.C. Depoimentos de mulheres sobre a menopausa e o tratamento de seus sintomas. AMB Rev Assoc Méd Bras. 54(4):299-304. 2008.

VALENÇA, C.N.; GERMANO, R.M. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. Rev RENE. 11(1):161-71. 2010.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Menopausa, Treinamento Funcional

¹ UniRedentor/Afya, thais.jogadora11@gmail.com

² UniRedentor/Afya, thatianelraposo@gmail.com