

# ATIVIDADE FÍSICA E MENOPAUSA, BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DE MULHERES QUE ESTÃO NO CLIMATÉRIO

José Carlos Custódio Junior<sup>1</sup>

Ana Maria Martins Pereira<sup>2</sup>

## RESUMO

Este trabalho teve como principal objetivo, analisar a redução dos sintomas da menopausa em mulheres que seguem um programa de atividades físicas específico e contínuo, bem como avaliar a melhora na qualidade de vida das mesmas após o início da prática regular, com base em uma revisão bibliográfica, analisando através de dados obtidos em textos acadêmicos quais as estratégias de prevenção e promoção a saúde podem ser utilizadas por mulheres que estão na menopausa, partindo da justificativa de que a adesão ao autocuidado pode propiciar o controle dos sintomas da mesma, elevando a qualidade vida. Sendo assim, nesse estudo, listaram-se as principais ações de atenção a saúde dessas mulheres como é o caso da adesão a um Programa Regular de Atividades Físicas aliado à mudança de hábitos alimentares. Para tanto, utilizou-se como método a pesquisa bibliográfica em acervos virtuais sendo o principal Scielo sendo encontrados 994 trabalhos que após filtração resultaram em apenas 8, oriundos da seleção dos estudos e coletas de dados, elaborados de forma qualitativa e descritiva. A apresentação dos resultados, apresentados a partir desta revisão, indicam que AF desempenha um papel essencial na promoção da saúde e na redução dos sintomas da menopausa ao possibilitar por meio de práticas corporais, que mulheres que estão no climatério possam sair do sedentarismo adotando um estilo de vida mais saudável.

**Palavras-chave:** Menopausa. Climatério. Promoção da saúde. Atividade Física.

## ABSTRACT

This work had as main objective, to analyze the reduction of the symptoms of menopause in women who follow a specific and continuous physical activity program, as well as to evaluate the improvement in their quality of life after the beginning of the regular practice, based on a bibliographic review, analyzing through data obtained in academic texts which prevention and health promotion strategies can be used by women who are in menopause, based on the justification that adherence to self-care can provide control of its symptoms, increasing the quality of life. Therefore, in this study, the main health care actions of these women were listed, as is the case of adherence to a Regular Physical Activity Program combined with changing eating habits. For this, bibliographic research in virtual collections was used as the method, the

---

<sup>1</sup> Licenciado em Educação Física. Estudante do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e Universidade Aberta do Brasil.

<sup>2</sup> Orientadora. Mestre em Saúde Coletiva. Prof.<sup>a</sup> do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e Universidade Aberta do Brasil.

main Scielo being found 994 works that after filtering resulted in only 8, coming from the selection of studies and data collections, elaborated in a qualitative and descriptive way. The presentation of the results, presented from this review, indicate that PA plays an essential role in promoting health and reducing the symptoms of menopause by enabling, through body practices, that women who are in menopause can get out of sedentary lifestyle adopting a style healthier lifestyle.

**Keywords:** Menopause. Climacteric. Health promotion. Physical activity.

## 1 INTRODUÇÃO

O climatério é o conjunto de sintomas que surgem antes e depois da menopausa, causados, principalmente, pelas variações hormonais típicas desse período, e que podem ocasionar uma série de flutuações no ciclo menstrual. Nessa fase de transição, é comum que as menstruações fiquem mais espaçadas. Por isso, a menopausa só é “diagnosticada” após a mulher passar pelo menos 12 meses sem menstruar. Apesar de ser mais comum perto dos 50 anos, é normal que a menopausa ocorra um pouco mais cedo, aos 40. Antes disso, pode se considerar precoce. E quando ela ocorre bem depois dos 50 anos, é considerada tardia. BUONANI et. al.(2013)

Para NEVES et. al. (2013) a menopausa é o processo relacionado ao término da atividade folicular do ovário, manifestado pela interrupção do ciclo menstrual. Nesse sentido, a transição do período reprodutivo para o não-reprodutivo é caracterizada por problemas psicológicos, somáticos, vasomotores e urogenitais.

Com o fim da menstruação, há uma diminuição na produção dos hormônios sexuais femininos, o que pode resultar em uma série de mudanças no corpo da mulher, sentidas a curto, médio e longo prazos. No curto prazo, especialista afirmam que a aproximação e a chegada da menopausa podem causar calor, alteração no humor com possíveis episódios de irritação e depressão, tontura, dor de cabeça e baixa libido. A médio prazo, além da diminuição do desejo sexual, pode ocorrer também atrofia urogenital, com o afinamento e o ressecamento da mucosa que reveste a vagina, causando, em muitos casos, dor durante o sexo. EDUARDO et. al. (2017)

De acordo com Neves et. al. (2013) a atividade física (AF) vem se tornando uma das alternativas mais importantes para controlar os sintomas da menopausa, visto que a literatura apresenta estudos relevantes sobre AF e sintomas da menopausa. O objetivo desta revisão foi definir o efeito da AF nos sintomas psicológicos no período da menopausa. Verificou-se que a AF pode promover a redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas depressivos e a melhora da qualidade de vida. Assim, mulheres na menopausa devem aderir a prática de AF, eis que essa prática promove benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar psicológico.

A atividade física aparece como ferramenta que possibilita que apesar deste estágio na vida de uma mulher, ela possa buscar na prática, atividades que amenizem esses sintomas e possibilitem que a mesma seja menos atingida pelos mesmos. Partindo dessa premissa, a

pesquisa é relevante por demonstrar o papel da AF como alternativa na redução dos sintomas decorrentes da menopausa.

Seguindo tais orientações norteadoras da pesquisa, este trabalho tem como objetivo geral compreender qual o impacto que atividade física, enquanto prática de promoção a saúde tem na qualidade de vida de mulheres que estão no climatério/menopausa.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE**

Atualmente é bastante comum que se observe casos de pessoas sedentárias, e que não dão a devida importância, tanto para uma prática regular, quanto para uma alimentação adequada. Essa questão deve-se ao fato de que com o avanço da tecnologia, a correria da jornada de trabalho diária, estresse mental e físico de adultos, adolescentes e crianças, dependentes de tecnologias como jogos, smartphones, televisão, exerça um papel de “isca” fazendo com que essa população passe boa parte do seu dia tomados por sua programação. Com isso, essa massa, torna-se vulnerável a inúmeros problemas de saúde decorrentes do sedentarismo, sendo estes diminuição da massa magra, resultando na perda de força, diabetes mellitus, problemas respiratórios, cardíacos, hipertensão arterial e etc.

Segundo Pozena et. al. (2009) sedentarismo pode ser considerado fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão, hipercolesterolemia, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer. Estimativas econômicas de vários países consideram o sedentarismo responsável por 2% a 6% dos custos totais em saúde pública.

Ferreira, Diettrich e Pedro (2015) salientam o investimento nos programas de atividade física, principalmente no Sistema Único de Saúde (SUS) no intuito de aprimorar as condições de vida da população, pois a inserção da atividade física em programas públicos orientados para a orientação da prevenção, controle de doenças e prática de hábitos saudáveis reduz significativamente o risco de mortes por diabetes tipo II, doenças cardíacas e acidente vascular cerebral. Além disso, age no controle da pressão arterial, osteoporose, aumento do peso corporal e problemas de natureza psicológica como estresse, ansiedade e depressão. Desta forma, a prática regular de atividades físicas se faz imprescindível na manutenção da qualidade de vida, atuando na prevenção das doenças e na promoção de saúde. Nesta premissa é válido ressaltar que se aplicados nos programas de saúde da família, os exercícios físicos podem ser uma ferramenta essencial no controle do sedentarismo e no combate a óbitos resultados por distúrbios na alimentação que atingem grande parte da população.

É válido ressaltar que a prática regular de atividade física desde a juventude visa garantir que no futuro as pessoas permaneçam com um estilo de vida saudável adotando programas de exercícios e alimentação corretos e benéficos à saúde. Ainda assim, de acordo com Freire *et al.*

(2014) a atividade física até mesmo pelos idosos que não se habituavam na sua juventude aos exercícios físicos traz resultados positivos sobre saúde corporal, principalmente mental.

Sinnott et. al. (2010) comentam que credita-se na atividade física como uma forma de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho/estudo traz. Além disso, dentre as diferenças na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas comparadas com as que não praticam, não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos.

Partindo dessa concepção, programas ou projetos desenvolvidos dentro de estratégias de saúde da família que viabilizam a prática de exercícios físicos orientadas por profissionais, buscam que pessoas mais afetadas pelo sedentarismo tenham a oportunidade de garantir uma melhor qualidade de vida, melhorando a sua saúde física e mental.

## 2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E MENOPAUSA

Com a chegada da menopausa as mulheres passam a produzir menos hormônios, com isso o corpo passa a apresentar diversas mudanças que poderão ser observadas com o passar dos anos.

De acordo com Zanesco et.al.(2009) a deficiência de estrógenos, as alterações do perfil lipídico, o ganho de peso e o sedentarismo são considerados os principais fatores para a maior prevalência de hipertensão arterial em mulheres na menopausa. O exercício físico contínuo, no qual a intensidade é mantida constante (leve/moderada), tem sido empregado na maioria dos trabalhos dentro da área de Saúde, com evidentes efeitos benéficos sobre as doenças cardiovasculares e endócrino-metabólicas.

Segundo De Lorenzi et. al. (2006) do ponto de vista clínico, o climatério é uma etapa marcante do envelhecimento feminino caracterizada pelo estabelecimento de estado fisiológico de hipoestrogenismo progressivo e culminando com a interrupção definitiva dos ciclos menstruais. Inicia-se normalmente entre 35 e 40 anos, estendendo-se até os 65 anos, sendo frequentemente acompanhado por sintomas característicos e dificuldades na esfera emocional e social.

Sintomas como calor, alteração de humor, tontura, dores de cabeça e baixa libido poderá ser observados logo no início da menopausa. Posteriormente, pode se notar a diminuição do desejo sexual, ocorrendo também atrofia urogenital, com o afinamento e o ressecamento da mucosa que reveste a vagina, causando, em muitos casos, dor durante o sexo.

O exercício físico, aparece como uma ferramenta que viabiliza as mulheres que embora estejam na menopausa, busquem alternativas, que amenizem os sintomas da mesma, garantindo que estas tenham a sua qualidade de vida menos afetada por esta condição hormonal.

De Lorenzi et. al. (2006) ressalta que a qualidade de vida mostrou-se comprometida na menopausa, sendo influenciada tanto por fatores biológicos, quanto por fatores culturais e psicossociais. Possivelmente, as mulheres atribuem à este período eventuais sintomas decorrentes de comorbidades clínicas ou dificuldades emocionais prévias, distorcendo a sua percepção acerca desta etapa de suas vidas. Neste sentido a adoção de um estilo de vida saudável contribui para que as mulheres possam, conhecer o próprio corpo e suas possibilidades e as alterações corporais dessa fase. Desta forma, será possível reduzir os níveis de ansiedade e fomentar a cultura para o autocuidado.

### **3 METODOLOGIA**

O percurso metodológico a ser seguido na presente pesquisa, trata-se de uma revisão bibliográfica, que segundo Lima et.al. (2007) vai além de uma simples revisão de literatura, todavia implica num conjunto organizado de procedimentos metodológicos atentos ao objeto de estudo delimitando critérios precisos que definem a pesquisa como um estudo bibliográfico.

Tendo como base o método proposto, a análise de literatura na presente pesquisa obedeceu às etapas que possibilitaram o andamento deste trabalho. Inicialmente foi elaborado o assunto norteador deste estudo, tendo como suporte o tema impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres que estão na menopausa.

As fontes de busca da pesquisa se deram por meio da base de dados eletrônica Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), de modo que foram selecionados artigos originais e completos e em linguagem formal. A coleta de dados para a pesquisa se deu por meio da busca por material relativo aos assuntos norteadores do trabalho, sendo estes: menopausa, atividade física, climatério, saúde da mulher e qualidade de vida. Após a busca filtrada pelos eixos norteadores da pesquisa, encontrou-se 949 trabalhos relacionados, dentre os mesmos, pelo processo de filtragem, foram selecionados os que tinham como assunto principal o impacto da atividade física na menopausa, destes, foram extraídos nove para revisão.

Após a leitura e análise cautelosa de caráter qualitativo do material selecionado mediante a relação como tema da pesquisa foram elaborados alguns registros e questionamentos sobre a atividade física e seu impacto na menopausa, com isso foi possível salientar as principais apurações de cada trabalho avaliado como por exemplo a redução dos sintomas da menopausa por meio de um programa regular de atividades físicas semanais.

Finalmente, prosseguiu se com a análise dos dados a partir da argumentação dos autores a respeito da questão em estudo, observando a concepção pessoal dos mesmos quanto ao questionamento da pesquisa. O intuito deste estágio foi mostrar a observação instrutiva dos materiais estudados a partir da exposição de esferas teóricas relacionadas a menopausa e atividade física.

Por fim, o presente trabalho apresenta uma abordagem qualitativa, tendo como principal objetivo é o aprofundamento e descrição dos fatos não quantificados da pesquisa relacionados

à explicação das intervenções da atividade física na menopausa, que permitiu o aprofundamento do tema em questão enquanto campo de pesquisa, tendo um caráter mais exploratório, possibilitando uma maior reflexão para análise dos resultados, priorizando o aspecto intelectual e científico, já que leva em consideração opiniões, atitudes, comentários e aprendizagens. O método usado auxiliou também na exploração e entendimento das informações pertinentes, possibilitando a comparação e descrição dos resultados após a análise do material pesquisado (FONSECA, 2002).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O envelhecimento populacional é uma realidade demográfica brasileira. Como consequência, espera-se, nos próximos anos, um aumento progressivo na procura dos serviços de saúde por mulheres com queixas relacionadas ao climatério. Paralelamente, a assistência ao climatério tem passado por uma modificação de paradigmas, impondo aos profissionais de saúde uma mudança de atitude. Reconhece-se que o climatério é influenciado tanto por fatores biológicos, como por fatores psicossociais e culturais, cujo conhecimento é fundamental para uma assistência mais qualificada e humanizada. GALLON et. al. (2012)

O climatério é o período da vida que se estende dos 35 aos 65 anos, decorrente do esgotamento folicular ovariano que ocorre em todas as mulheres de meia idade, levando a um estado progressivo de hiposterogenismo que culmina com a interrupção dos ciclos menstruais (menopausa). Clinicamente, caracteriza-se pelo surgimento de sintomas incomodativos com possíveis reflexos na qualidade de vida feminina. TAIROVA et. al. (2011)

Acredita-se na atividade física como uma forma de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho/estudo traz. Onde Além disso, dentre as diferenças na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas comparadas com as que não praticam, não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos SILVA et al. (2010)

É válido ressaltar que com os programas de prevenção e promoção a saúde por meio de atividades físicas, a noção de AF enquanto atenção e cuidado a saúde, declina do conceito geral de exercícios físicos, que tem a estética como objetivo exclusivo. Visto que as divergências e o impacto na vida de pessoas não sedentárias, não se apresenta apenas esteticamente.

Os benefícios da atividade física têm sido comprovados em ambos os sexos. Na mulher esta abordagem adquire algumas características próprias que incluem desde as diferenças do perfil hormonal, passando pela incidência de determinadas patologias, até as respostas e adaptações ao exercício. Na redução da pressão arterial, por exemplo, encontram-se trabalhos que mostram que a mulher, através do exercício, apresenta uma resposta de redução dos níveis tensionais mais eficiente que o homem. É importante considerar o impacto causado pelo

aumento da expectativa de vida na população e o papel social e profissional adotado pela mulher nos últimos anos. Esses fatores impõem uma revisão no estudo de diversas patologias e nas novas perspectivas de prevenção e tratamento das mesmas. Neste contexto a atividade física regular ocupa lugar de destaque (LEITAO et.al, 2000).

Observa-se que os autores ressaltam a importância da atividade física enquanto ferramenta de prevenção e promoção da saúde da mulher, apresentando-se como aliado ou até em alguns casos substituto do tratamento medicamentoso. A ênfase nesta forma de auto cuidado parece ser vista como uma maneira de controle de sintomas de condições pertinentes à saúde da mulher.

Nas últimas décadas, grande destaque foi dado à terapia hormonal (TH) na pós-menopausa como alternativa eficaz no controle dos efeitos da privação estrogênica. Os benefícios da TH já são conhecidos, melhorando ou revertendo a sintomatologia decorrente da carência estrogênica a curto, médio e longo prazo, como alívio dos sintomas vasomotores, a reversão da atrofia urogenital e a preservação da massa óssea. A razão mais frequente que motiva as mulheres a utilizarem TH é o alívio dos sintomas da menopausa. São muitos os ensaios clínicos que avaliam os efeitos da TH sobre a qualidade de vida da mulher na pós-menopausa. Contudo, estes efeitos permanecem incertos (MARTINS et. al. 2009).

É válido ressaltar que apesar da TH ser uma opção válida no controle dos sintomas da menopausa, a prática regular de AF aparece como uma alternativa mais segura e que não apresenta riscos à saúde por não ter efeitos colaterais, quando prescrita de forma correta.

Os resultados da pesquisa de TAIROVA et. al. (2011) apontam para a atividade física como um recurso terapêutico valioso que poderia ser mais explorado nos anos do climatério. As mulheres praticantes de atividade física, ainda que de intensidade leve a moderada, mostraram uma capacidade funcional significativamente maior do que as mulheres sedentárias, considerando que a média etária entre os dois grupos era estatisticamente semelhante. Tais resultados vão ao encontro dos relatados por outros autores, segundo os quais ocorreria um aumento de 10 a 25% no consumo máximo de oxigênio após treinamento aeróbico.

A partir da análise dos resultados obtidos pela presente pesquisa de TAIROVA et. al. e seus objetivos, levando também em consideração a observação profissional, pode-se entender que a atividade física regular exerce uma função imprescindível na redução dos sintomas decorrentes da menopausa, auxiliando as mulheres na busca por qualidade de vida e bem-estar físico e mental. Nesse contexto, a execução de um programa regular de AF e a orientação profissional é de suma importância para que os resultados sejam efetivos.

Os sintomas climatéricos se mostraram significativamente menos severos dentre as mulheres fisicamente ativas, o que reforça o papel positivo do exercício físico no climatério. É reconhecido que o exercício físico também contribui para uma melhor flexibilidade e maior mobilidade articular das mulheres climatéricas, aumentando sua força muscular e coordenação motora, com reflexos positivos na postura e capacidade respiratória, além de diminuir as

queixas relacionadas a artralguas e mialguas. A atividade física regular reduz a frequência cardíaca de repouso, melhora o perfil lipídico, reduz o acúmulo de gordura, aumentando a densidade mineral óssea e estabilizando a pressão arterial, contribuindo para uma menor incidência de doenças cardiovasculares e osteoporose (TAIROVA et. al , 2011).

A qualidade de vida mostrou-se comprometida no estudo de DE LORENZI et. al (2011), sendo influenciada tanto por fatores biológicos, quanto por fatores culturais e psicossociais. Possivelmente, as mulheres atribuem à menopausa eventuais sintomas decorrentes de comorbidades clínicas ou dificuldades emocionais prévias, distorcendo a sua percepção acerca desta etapa de suas vidas. Neste sentido, a escolaridade contribuiu para uma maior compreensão das mudanças corporais dessa fase, reduzindo os níveis de ansiedade e estimulando o autocuidado.

Neste preceito, podemos avaliar a importância da educação em saúde para grupos terapêuticos, ofertando conhecimento para o público atendido, por meio de palestras e rodas de conversa entre profissionais e população, bem como incentivando a cultura para o auto cuidado.

Para mulher climatérica, a prática de atividade física regular, ainda que de pouca intensidade, parece contribuir globalmente para uma melhoria das condições de saúde, tendo um impacto positivo também na sua esfera psíquica e em muitos dos sintomas característicos dessa fase, melhorando, inclusive, seus sentimentos e atitudes em relação à menopausa e ao envelhecimento, o que se reflete na sua qualidade de vida. TAIROVA et. al. (2011).

Segundo ROLIN et. al. (2004), a prática regular de atividade física deveria ser uma das principais intervenções em saúde pública no envelhecimento, tendo em vista sua associação com menores taxas de morbidade e mortalidade, além de proporcionar melhoras nos aspectos psicológicos e sociais.

Possivelmente, a atividade física, quando inserida num contexto educacional, leva a um melhor entendimento das transformações biológicas (limitações físicas), psíquicas (morte de familiares, crescimento e independência dos filhos) e sociais (aposentadoria) coincidentes com o processo de envelhecer, este representado pela menopausa para muitas mulheres. Nesse contexto, contribui para uma melhoria das percepções e atitudes em relação à menopausa e o envelhecimento, que se refletirá na forma como se viverá a síndrome climatérica em termos de qualidade de vida e manutenção da sensação de bem-estar (TAIROVA et. Al; 2011).

Após a análise dos resultados da pesquisa, é indiscutível o fato de que a menopausa deve se aliar à um programa de atividades físicas regular, sendo a atividade física um fator deliberativo na saúde física e mental, agindo como ferramenta importante na diminuição da decorrência de doenças provenientes do sedentarismo que afluem nas Unidades Básicas de Saúde.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos resultados obtidos pela presente pesquisa e seus objetivos, observou-se que estes foram alcançados dentro dos limites dos artigos avaliados, pois se valendo deles como uma amostra foi possível identificar a importância da atividade física para a redução dos sintomas decorrentes da menopausa, auxiliando as mulheres na busca por qualidade de vida e bem estar físico e mental. Nesse contexto, a orientação profissional é de suma importância para que os resultados sejam efetivos.

Sendo assim, o desenvolvimento e a execução de um programa de atividades físicas regular, aliado a orientação nutricional se mostra como ferramenta mais eficaz para a diminuição dos sintomas da menopausa, ressaltando também a redução dos riscos de doenças decorrentes do sedentarismo como obesidade, hipertensão arterial e dentre outras.

Sabendo disto, o profissional de educação física é recurso humano essencial na promoção da saúde dentro do contexto de saúde pública, pois como pode ser observado pelos resultados obtidos, a atividade física entra como uma grande aliada ao tratamento medicamentoso, no controle dos sintomas da menopausa. Servindo como incentivadora de hábitos saudáveis desenvolvendo a auto-estima e a cultura para o auto cuidado.

Portanto, diante do exposto, conclui-se que, apesar dos resultados apresentados nessa pesquisa não serem definitivos e pré-dispostos, são novas ferramentas de promoção a saúde de mulheres que encontram-se nessa condição hormonal, passíveis de alterações significativas diante do que é proposto, baseado na execução de projetos de prevenção e promoção da saúde. O estudo diante dos benefícios da atividade física para mulheres que estão na menopausa deve continuar, a fim de que novas perspectivas e grupos maiores sejam estudados. Estes estudos servirão de subsídio para embasar futuras pesquisas para atenção à saúde da mulher.

## REFERÊNCIAS

R POZENA ; NFS CUNHA - Saúde e sociedade, Projeto "construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária" 2009

ASSIS, S. S; PIMENTA, D. N; SCHALL, V. T. Conhecimentos e práticas educativas sobre dengue: a perspectiva de professores e profissionais de saúde. **Ens. Pesqui. Educ. Ciênc.** Vol. 15, n. 1. 2013.

BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. **Atividade física e seus benefícios à saúde.**

Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol\\_31\\_1412869196.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol_31_1412869196.pdf)>. Acesso em Jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **Base Nacional Comum Curricular- BNCC.** Brasília, 2018.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais (Ensino Médio)**. Brasília, 2000.

\_\_\_\_\_. BRASIL. Ministério da Educação. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC**. MEC, 2019. Brasília, DF, 2019.

FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**. Vol. 39, n. 106. Rio de Janeiro, 2015.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FREIRE, R. S.; *ET AL*. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, Brasil. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 20, n. 5. Minas Gerais, 2014.

FREITAS, F. F.; CARVALHO, Y. M.; MENDES, M. V. Educação física e saúde: aproximações com a “clínica ampliada”. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**. Vol. 35, n. 3. Florianópolis, 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

ZANESCO, Angelina ; ZAROS, Pedro Renato. **Exercício físico e menopausa**. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [online]. 2009, vol.31, n.5 pp.254-261.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares et al . **Fatores associados à qualidade de vida após menopausa**. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 52, n. 5, p. 312-317, Oct. 2006 .

SOARES, Cassia Baldini et al . Revisão integrativa: **conceitos e métodos utilizados na enfermagem**. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 48, n. 2, p. 335-345, Apr. 2014 .

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. **Atividade física e qualidade de vida**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2010, vol.15, n.1 [cited 2020-02-11], pp.115-120.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Rev. Katál*. Vol. 10 n. esp. Florianópolis, 2007.

TAIROVA, Olga Sergueevna; DE LORENZI, Dino Roberto Soares. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 14, n. 1, p. 135145, Mar. 2011 .

NAVEGA, Marcelo Tavella; OISHI, Jorge. Comparação da qualidade de vida relacionada à saúde entre mulheres na pós-menopausa praticantes de atividade física com e sem osteoporose. **Rev. Bras. Reumatol.**, São Paulo , v. 47, n. 4, p. 258264, Aug. 2007 .

GALLON, Carin Weirich; WENDER, Maria Celeste Osório. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro , v. 34, n. 4, p. 175-183, Apr. 2012 .

DE LORENZI, Dino Roberto Soares et al . Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro , v. 27, n. 8, p. 479-484, Aug. 2005 .

LEITAO, Marcelo Bichels et al . Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 6, n. 6, p. 215-220, Dec. 2000 .

MARTINS, Marcelo Antonio Domingos et al . Qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, usuárias e não usuárias de terapia hormonal. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro , v. 31, n. 4, p. 196-202, Apr. 2009 .

FRANCA, Ana Paula; ALDRIGHI, José Mendes; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes. Fatores associados à obesidade global e à obesidade abdominal em mulheres na pós-menopausa. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife , v. 8, n. 1, p. 65-73, Mar. 2008 .

ROLIN FS, Forti VAM. Envelhecimento e atividade física: auxiliando na melhoria e manutenção da qualidade de vida. In: Diogo MJD, Neri AL, Cachioni M, org s. Saúde e qualidade de vida na velhice: Campinas: Alínea;2004. 57-73.

EDUARDO et al. Comportamento no nível de atividade física de acordo com o dia da semana em mulheres na pós-menopausa. 2017

BUONANI C, Rosa CS, Diniz TA, Christofar DG, Monteiro HL, Rossi F, et al. Prática de atividade física e composição corporal em mulheres na menopausa. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2013; 35: 153-8.

DELCHIARO et al. Qualidade de vida, atividade física e perfil nutricional de mulheres na pós-menopausa e sem deficiência de vitamina D. 2017