



ENTREI NA MENOPAUSA, E AGORA?

Raquel Costa

Fevereiro, 2022

ENTREI NA MENOPAUSA, E AGORA?

Há algo mais singular que a própria vida?

Há etapas na vida transversais a todos, isso é certo, mas a forma como lidamos e as experienciamos nunca é igual. Somos seres individuais, cada um com as suas necessidades, e isso acarreta uma série de fatores.

Hoje dirijo-me à Mulher, que experiencia uma série de alterações durante a vida e que merece a nossa atenção.

Se és mulher acredito que vais sorrir ao ler isto: consegues identificar uma fase da vida onde ocorreram transformações em ti e não tivesses uma certa vergonha ou receio de isso estar a acontecer? Pois bem, eu não.

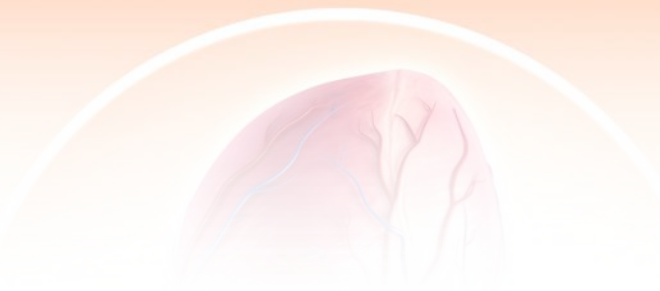
Ainda jovem, surge a vergonha com as transformações no corpo. O que sentiste nessa altura perante o teu ambiente escolar? Mais tarde, surge a menstruação. O que sentiste quando a tua mãe, cheia de orgulho, contava que a filha já era uma “mulherzinha”?

Surge mais tarde a idade cronológica média, onde a sociedade aguarda ouvir as palavras “vou ser mãe!”. Qual a sensação interior que tens em fugir à regra ou porque não vais ter de todo um filho ou porque ainda não é a tua altura (porque há inúmeros fatores controláveis e não controláveis que influenciam essa decisão)?



E depois de tantas conquistas e chegares a uma idade mais avançada, só tu sabes o que é enfrentar a menopausa. E hoje vamos focar nesta última transformação.

A última menstruação, em média, ocorre aos 51 anos, podendo ser mais cedo ou mais tarde (Informed, 2020). Aqui ocorrem transformações a nível hormonal e também nas funções cardiovasculares (com alterações no músculo do coração, mais especificamente no ventrículo esquerdo, causando uma pressão diastólica mais baixa e uma pressão arterial mais alta), sendo que não há evidências na literatura que digam que influencia na capacidade cardiovascular durante a prática de exercício de alta intensidade (capacidade anaeróbica) (Nio, A. et al, 2020).



Ainda assim, apesar de a pré-menopausa e pós-menopausa, poder atingir valores idênticos de capacidade cardiovascular nas tarefas do dia a dia, estes esforços são feitos através de diferentes funções cardíacas subjacentes.

Já a capacidade aeróbica é afetada, pois o envelhecimento normal está associado a uma diminuição da sensibilidade do sistema respiratório.

Ainda assim, há evidências que demonstram que níveis mais altos de condição física podem retardar os declínios relacionados a estes fatores. Treino aeróbico em mulheres pós-menopausa atenua a resposta ventilatória ao aumento de dióxido de carbono (CO₂). Com isto, estudos demonstram que este tipo de treino favorece a mulher nesta fase da vida, melhorando em alguns casos os seus níveis de Volume máximo de oxigénio (VO₂max) e mantendo constante noutros.

E por fim, como afeta a menopausa a composição corporal da mulher e a sua capacidade de produzir força?

Já adquirida a noção de que, para reduzir mudanças adversas relacionadas com a idade e composição corporal, são necessárias



intervenções focadas no aumento de massa isenta de gordura e na diminuição de massa gorda, estudos demonstram que isso pode ser feito através do treino de força.

E que influência este pode ter mais na mulher? Burrup et al, em 2018, procuraram responder a esta questão através de testes que avaliassem a força muscular, resistência e potência, tendo sempre em conta o perfil antropométrico do sujeito. Concluíram que, com as alterações hormonais durante a menopausa, podem criar-se flutuações relacionadas à idade e composição corporal. Também os níveis de força são afetados. No entanto, mostrou-se também que a continua prática do treino de força, apesar de possivelmente não existir aumento de carga, promove na mulher uma composição corporal com melhores valores e níveis mais altos de atividade.

Posto isto, cada um é como cada qual, e conforme temos necessidades diferentes, o tipo de treino deve também ser diferente.

Observa-te, percebe em que fase da tua vida estás, vê o que podes fazer por ti e deixa alguém habilitado guiar-te nesse processo. Tu mereces despender tempo em ti! Por isso, procura trabalhar o que controlas e o que não controlas, aprende a aceitar.

Se és homem e leste isto, ou estás a “suar em bica” e a agradecer à tua mãe por te ter feito homem, ou estás a querer dar um mega abraço à tua companheira e dizer-lhe que ela é incrível! Ainda assim, tu também és incrível, calma!



Nio, A. Q. X., Rogers, S., Mynors-Wallis, R., Meah, V. L., Black, J. M., Stembridge, M., & Stöhr, E. J. (2020). The menopause alters aerobic adaptations to high-intensity interval training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(10), 2096–2106. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002372>

Burrup, R., Tucker, L. A., LE Cheminant, J. D., & Bailey, B. W. (2018). Strength training and body composition in middle-age women. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1–2), 82–91. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06706-8>

Davenport, M. H., Beaudin, A. E., Brown, A. D., Leigh, R., & Poulin, M. J. (2012). Ventilatory responses to exercise and CO₂ after menopause in healthy women: Effects of age and fitness. *Respiratory Physiology & Neurobiology*, 184(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.resp.2012.06.020>

<https://www.informedhealth.org>



