

# A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO TERAPIA NATURAL BENÉFICA NA MENOPAUSA.

Ao longo da nossa vida, o organismo é controlado por hormonas, substâncias naturais produzidas pelo nosso sistema endócrino. Entre as diferentes hormonas temos as hormonas sexuais, aquelas que definem os caracteres sexuais secundários masculinos e femininos (como peito aumentado nas mulheres, maçã de Adão nos homens ou pelos púbicos em ambos os sexos). Produzidos maioritariamente pelos ovários, os estrogénios e progesterona são as hormonas sexuais femininas que para além de definirem os caracteres sexuais secundários também ajudam a regular o funcionamento das células do nosso organismo, nomeadamente de células cardíacas, neurónios e células que regulam remodelação óssea. Por este motivo, quando os níveis destas hormonas diminuem as mulheres ficam mais suscetíveis a certas patologias, com doenças cardiovasculares, Doença de Alzheimer e osteoporose.

Embora faça parte do processo natural de envelhecimento, a menopausa é um dos períodos mais marcantes na vida de uma mulher. Por definição, menopausa é o nome dado à última menstruação e representa o final do ciclo reprodutivo, com o encerramento da produção das hormonas sexuais femininas, por parte dos ovários. Ocorre em média por volta dos 50 anos, mas pode iniciar-se entre os 45-55 anos, dependendo da genética e estilo de vida de cada um. Por exemplo, o tabagismo, uma dieta pobre e desequilibrada e alguns medicamentos facilitam o aparecimento de uma menopausa precoce. São vários os sintomas e alterações fisiológicas que ocorrem du-

rante este período, estando eles associados às alterações hormonais que ocorrem durante esta fase. Os afrontamentos, o aumento súbito da temperatura corporal acompanhada de suores, a atrofia e aumento do pH vaginal e o aumento da gordura abdominal são os sintomas mais comuns associados à menopausa. Devido ao mal-estar causado pelos afrontamentos, alterações de humor, perturbações do sono e depressões surgem também associados. Estes sintomas podem iniciar alguns anos antes da última menstruação, no período definido como peri-menopausa. Estes sintomas podem também prevalecer durante vários anos pós-menopausa, mas com o passar do tempo o corpo da mulher vai-se adaptando às novas condições e os sintomas estabilizam. Contudo, devido à redução dos níveis de estrogénios e progesterona a suscetibilidade a algumas patologias como doenças cardiovasculares, osteoporose e doença de Alzheimer, aumenta.

De modo a reduzir os sintomas associados à menopausa, terapias de substituição hormonal (TSH) à base de estrogénios e progesterona tem vindo a ser utilizadas desde 1940. Contudo, devido aos seus efeitos secundários, como maior suscetibilidade ao aparecimento de cancro de mama, endométrio ou ovários, a TSH nem sempre é recomendada a todas as mulheres. Por exemplo, a mulheres com historial familiar de cancro de mama não é de todo recomendado TSH. Surge assim a necessidade de procurar alternativas à TSH que possam aliviar os sintomas e reduzir o risco de patologias associadas à menopausa.

A prática de exercício físico de intensidade moderada e sob vigilância de profissionais surge assim como uma estratégia que ajuda a aliviar os sintomas associados à menopausa, contribuindo para o bem-estar e um envelhecimento ativo e saudável. Durante a prática de exercício físico são libertadas no nosso organismo várias hormonas que ao regularem o metabolismo celular contribuem para o seu bem-estar. Dessas hormonas destacam-se as endorfinas que funcionam como analgésicos naturais e ajudam a aliviar a dor e regular as emoções. Ao ser libertada durante a prática de exercício físico estas hormonas proporcionam um relaxamento do corpo, trazendo uma sensação de prazer e bem-estar ajudando a reduzir o stress e ansiedade. Também durante a prática de exercício físico são libertadas hormonas de crescimento que estimula o crescimento de tecido cartilaginoso e ósseo, reduzindo assim o risco de osteoporose. As catecolaminas, tais como adrenalina e noradrenalina, são também compostos naturais libertados durante a prática de exercício físico, aumentando a taxa de metabolismo que durante o envelhecimento tende a tornar-se cada vez mais lento. Uma estimulação do metabolismo após a menopausa é bastante importante pois ajuda a reduzir a acumulação de gordura abdominal.

Em conclusão, a prática de exercício físico poderá ser uma terapia natural benéfica que regula a produção de hormonas pelo nosso organismo e proporciona uma sensação de bem-estar, fundamental para um envelhecimento ativo saudável.



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia



O projeto Foie Gras recebeu financiamento do programa-quadro de investigação e inovação da União Europeia Horizonte 2020, no âmbito Ação Marie Skłodowska Curie, acordo de concessão No. 722019.



COIMBRA 2018

EU5A

15 - 28 JULHO

15<sup>TH</sup> - 28<sup>TH</sup> JULY

a winner's heartbeat!



Vilma Oliveira

**Autora: Vilma Oliveira é Investigadora no Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra.**

Esta crónica resulta da colaboração entre o Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra, a Rede Europeia de Formação Avançada FOIE GRAS, o Programa Erasmus+ e a Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) no âmbito dos Jogos Europeus Universitários Coimbra 2018.

**COORDENAÇÃO DO PROJETO:** Anabela Marisa Azul, João Ramalho-Santos, Mireia Alemany i Pagès, Paulo Oliveira and Sara Varela Amaral

**REVISÃO DE TEXTOS:** Adalberto Fernandes, Anabela Marisa Azul, Mireia Alemany i Pagès e Sara Varela Amaral