

**Thiaggo Nunes Dias Barbosa**

Graduando em medicina pela Universidade de Rio verde - Unirv, Campus Goianésia - GO

**Sarah Maria Justino Silva**

Graduando em medicina pela Universidade de Rio verde - Unirv, Campus Aparecida de Goiânia - GO

**Maria Fernanda Ferreira Jorge**

Graduando em medicina pela Universidade de Rio verde - Unirv, Campus Goianésia - GO

**Maria Eduarda de Almeida Nascimento**

Graduando em medicina pela Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis - GO

**Paolla Santiago Queiroz Lopes**

Graduando em medicina pela Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis - GO

**Marcos Júnior Queiroz Leão**

Médico pelo Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos - ITPAC, Porto Nacional TO

**INTRODUÇÃO:** A transição da menopausa é um período crítico na vida das mulheres e o exercício pode ser a intervenção não farmacêutica mais promissora para abordar a grande variedade de fatores de risco relacionados ao declínio pronunciado do estradiol durante a peri e pós-menopausa precoce. A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde, especialmente em mulheres na terceira idade, na qual estudos indicam que a atividade física pode melhorar a qualidade de vida, reduzir o risco de doenças crônicas e promover a saúde mental. Em vista disso, torna-se fundamental reconhecer e realizar o manejo adequado sobre o impacto da atividade física regular na saúde das mulheres idosas. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos da atividade física regular na saúde física e mental de mulheres na terceira idade, destacando os benefícios e as recomendações para a prática segura e eficaz. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo realizada através da busca na base de dados PubMed, em conjunto com os descritores: “Impact”, “Physical activity”, Women’s health” e “Elderly”. Dessa busca foram incluídos 5 artigos publicados nos últimos 5 anos, que abordavam a temática em língua portuguesa e que atendiam ao objetivo de pesquisa. Sendo excluídos artigos de revisão e que tratavam os descritores de forma isolada. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A atividade física regular tem múltiplos benefícios para mulheres idosas. Os estudos sobre o tema encontraram melhorias significativas na incontinência urinária e na ativação dos músculos do assoalho pélvico após um programa de exercícios hipopressivos de 8 semanas. Além disso, relataram reduções nos fatores de risco da menopausa em mulheres osteopênicas após 13 meses de exercícios de alta intensidade e, embora o nível de atividade física geral diminua com o envelhecimento, a atividade física proporciona maior proteção contra a doença coronariana em pessoas mais velhas do que em pessoas mais jovens. Em vista disso, nota-se que também existe um destaque para a importância da atividade física na proteção da saúde do cérebro e na redução do risco de Alzheimer, além de uma observação importante sobre a associação da atividade física recreativa a um melhor metabolismo androgênico em mulheres pós-menopáusicas além desses fatores, alguns estudos ainda sugeriram que, fatores de risco, incluindo ficar sentado por muito tempo e inatividade física, podem alterar a síntese e o metabolismo dos hormônios esteroides sexuais em mulheres na pós-menopausa, influenciando diretamente e negativamente a qualidade de vida dessas pacientes e surgindo a necessidade de educação em saúde sobre o assunto. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A atividade física regular é essencial para a saúde das mulheres na terceira idade, proporcionando benefícios físicos e mentais significativos. Sendo assim, é crucial promover a conscientização sobre a importância da atividade física e fornecer orientações para a prática segura e eficaz, visando melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de doenças crônicas nessa população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico; Idosas; Qualidade de vida.



**REFERÊNCIAS**

BAKER, L. D. et al. Study design and methods: U.S. study to protect brain health through lifestyle intervention to reduce risk (U.S. POINTER). **Alzheimer’s & dementia: the journal of the Alzheimer’s Association**, v. 20, n. 2, p. 769–782, 2024.

HETTCHEN, M. et al. Changes in menopausal risk factors in early postmenopausal osteopenic women after 13 months of high-intensity exercise: The randomized controlled ACTLIFE-RCT. **Clinical interventions in aging**, v. 16, p. 83–96, 2021.

OH, H. et al. Recreational physical activity, sitting, and androgen metabolism among postmenopausal women in the Women’s Health Initiative Observational Study. **Cancer epidemiology, biomarkers & prevention: a publication of the American Association for Cancer Research, cosponsored by the American Society of Preventive Oncology**, v. 31, n. 1, p. 97–107, 2022.

SLATER, J. et al. Objectively measured physical activity is associated with body composition and metabolic profiles of Pacific and New Zealand European women with different metabolic disease risks. **Frontiers in physiology**, v. 12, p. 684782, 2021.

WANG, C. et al. Occupational physical activity and coronary heart disease in Women’s Health Initiative Observational Study. **The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences**, v. 74, n. 12, p. 1952–1958, 2019.