Fitness na perimenopausa e menopausa: força, ossos, cardio, recuperação e composição corporal

A perimenopausa e a menopausa podem mudar a forma como o exercício é percebido. Sono ruim, ondas de calor, mudanças de humor, cansaço e alterações na composição corporal podem aparecer. Mas isso não significa que o corpo parou de responder ao treinamento.

A saúde óssea merece atenção especial. A redução do estrogênio ao redor da menopausa pode acelerar a perda óssea, principalmente nos anos próximos ao último ciclo menstrual. Por isso, exercícios com carga e treinamento de força ganham importância.

O treinamento de força pode ser feito com halteres, máquinas, faixas elásticas ou peso corporal. O objetivo não precisa ser levantar cargas enormes. O que importa é desafiar os principais grupos musculares regularmente e progredir aos poucos.

As recomendações gerais para adultos incluem fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana e aproximadamente 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada. Pessoas sedentárias podem começar com muito menos e aumentar gradualmente.

Caminhada continua contando. Bicicleta, natação, dança e outras atividades aeróbicas também.

Cardio e musculação não são rivais. A musculação ajuda a preservar força e massa muscular; o cardio desenvolve resistência; e a movimentação diária aumenta o gasto e a capacidade funcional sem exigir um treino intenso todos os dias.

Para os ossos, atividades de sustentação do peso corporal, resistência e equilíbrio também têm valor.

Mudanças de peso na menopausa podem envolver vários fatores ao mesmo tempo: sono, estresse, alimentação, menor movimento diário, perda muscular relacionada à idade e alterações hormonais.

Não existe um treino mágico que retire gordura apenas do abdômen.

Uma estratégia mais realista é proteger músculos, permanecer ativa, manter uma rotina consistente e ajustar a alimentação às necessidades e objetivos.

Recuperação também faz parte do plano. Se uma noite de ondas de calor prejudicou o sono, reduzir a intensidade no dia seguinte pode ser uma boa decisão.

Uma semana prática pode incluir duas ou três sessões de força para o corpo inteiro,

caminhadas ou cardio moderado e movimento leve frequente.

Mulheres com osteoporose, osteopenia, histórico de fraturas ou outras condições importantes podem precisar de adaptações específicas.

A menopausa não obriga ninguém a abandonar objetivos estéticos. Você pode começar pelo espelho e continuar pela força, pelos ossos, pela saúde e pela confiança.

Fontes e leituras recomendadas

Estas referências (em inglês) embasam as afirmações sobre saúde e atividade física deste artigo. Nenhuma fonte endossa o VanityStrong, seus produtos ou programas.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) - Osteoporosis — https://www.acog.org/womens-health/faqs/osteoporosis NIH / NIAMS - Exercise for Your Bone Health — https://www.niams.nih.gov/health-topics/exercise-your-bone-health U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical- Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Próximo passo no VanityStrong: comece pelo 40+ Strength Reset e depois use o Fit Quiz.

Faça o Fit Quiz

Links deste guia

Leia este guia on-line (versão acessível) — https://vanitystrong.com/pt-br/articles/perimenopause-menopause-and-training-what-changes-and-what

Faça o Fit Quiz — https://vanitystrong.com/pt-br/quiz

Ver os programas — https://vanitystrong.com/pt-br/programs

Central de ajuda — https://vanitystrong.com/pt-br/support

VanityStrong é educação sobre fitness e bem-estar geral, não diagnóstico ou tratamento médico. As necessidades individuais variam. Consulte um profissional de saúde qualificado quando apropriado.