REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

# MATURIDADE ATIVA E SAÚDE DA MULHER 40+: A SINERGIA ENTRE MUSCULAÇÃO, PILATES E YOGA

## ACTIVE MATURITY AND 40+ WOMEN'S HEALTH: THE SYNERGY BETWEEN RESISTANCE TRAINING, PILATES, AND YOGA

Ciências da Saúde • 03/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793687835

Carolina Andréia Reis[1]

Francielle Cheuczuk[2]

**RESUMO**

O envelhecimento feminino e a chegada do climatério marcam uma profunda reorganização biológica, impulsionada pelo hipoestrogenismo, que afeta a composição corporal, a densidade óssea e o estado emocional da mulher. Diante do aumento da expectativa de vida, o exercício físico estruturado torna-se uma intervenção primária para o manejo dessas transformações. Desta forma, o presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a prática conjunta da Musculação, do Pilates e do Yoga auxilia mulheres acima de 40 anos no enfrentamento das transformações físicas e emocionais do climatério. Metodologicamente, trata-se de uma revisão integrativa cujas buscas foram realizadas na base de dados do Google Acadêmico, utilizando palavras-chave específicas para selecionar estudos dos últimos dez anos; A amostra final foi composta por quinze trabalhos; categorizados e analisados de forma qualitativa; Os resultados apontam que o treinamento de força é fundamental para combater a sarcopenia e a osteopenia por meio de estímulos mecânicos; o Pilates fortalece o centro de força; previne disfunções pélvicas e restaura a flexibilidade articular; e o Yoga promove o equilíbrio do sistema nervoso; aliviando os fogachos e o estresse psicossomático; Observou-se; contudo; a limitação na literatura atual quanto à padronização de protocolos que unam essas três modalidades em um mesmo programa; Conclui-se que o treinamento multicomponente; mediado pela atuação individualizada e humanizada do profissional de Educação Física; apresenta-se como a estratégia não farmacológica mais segura para devolver autonomia funcional; preparando o corpo feminino para desfrutar da longevidade com plena independência física.

**Palavras-chave:** Climatério; Saúde da Mulher; Terapias Complementares; Qualidade de Vida.

**ABSTRACT**

Female aging and the onset of the climacteric mark a profound biological reorganization, driven by hypoestrogenism, which affects women's body composition, bone density, and emotional state. Given the increase in life expectancy, structured physical exercise becomes a primary intervention for managing these transformations. Thus, this article aims to analyze, through an integrative literature review, how the combined practice of Resistance Training, Pilates, and Yoga helps women over 40 face the physical and emotional transformations of the climacteric. Methodologically, this is an integrative review with searches conducted in the Google Scholar database, using specific keywords to select studies from the last ten years; The final sample consisted of fifteen studies; categorized and analyzed qualitatively; The results indicate that resistance training is fundamental to combat sarcopenia and osteopenia through mechanical stimuli; Pilates strengthens the core; prevents pelvic dysfunctions; and restores joint flexibility; and Yoga promotes nervous system balance; alleviating hot flashes and psychosomatic stress; However; a limitation was observed in the current literature regarding the standardization of protocols that unite these three modalities in a single program; It is concluded that multicomponent training; mediated by the individualized and humanized performance of the Physical Education professional; presents itself as the safest non-pharmacological strategy to restore functional autonomy; preparing the female body to enjoy longevity with full physical independence.

**Keywords:** Climacteric; Women's Health; Complementary Therapies; Quality of Life.

## 1. INTRODUÇÃO

A chegada aos 40 anos marca o início de uma profunda reorganização biológica, física e emocional na vida da mulher. Esse período, conhecido como climatério, é definido como a fase de transição do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo, ocorrendo habitualmente entre os 40 e 65 anos de idade (MINISTÉRIO DA SAÚDE [MS], 2016). Esta fase é impulsionada pela queda progressiva na produção de hormônios ovarianos, especialmente o estrogênio e a progesterona (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE [OMS], 2022). Essa transição envolve flutuações endócrinas complexas demarcadas por três fases clínicas fundamentais: a perimenopausa (período de irregularidades menstruais e oscilações hormonais); a menopausa (a última menstruação, confirmada após 12 meses consecutivos sem sangramento); e a pós-menopausa (fase de estabilização em baixos níveis hormonais, que compreenderá o restante da existência da mulher) (MS, 2016; Almeida, 2023; Borges *et al.*, 2024).

Com o aumento da longevidade no Brasil, onde a expectativa de vida feminina é de 79,9 anos segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), observa-se que a mulher passará quase metade de sua existência sob um estado de hipoestrogenismo (baixa de estrogênio). Fisiologicamente, essa queda hormonal desencadeia um aumento crítico no risco cardiometabólico e promove uma alteração severa no perfil lipídico, com o aumento do colesterol LDL e a redução do HDL, além de uma redistribuição da gordura corporal, que tende a se concentrar na região abdominal (the Menopause Society, 2023).

Em nível celular, essa carência hormonal afeta diretamente as vias metabólicas responsáveis pela produção de energia (síntese de ATP), reduzindo a eficiência celular na captação de glicose e na oxidação

de lipídios (Silverthorn, 2017). Tais alterações sistêmicas resultam frequentemente em fogachos (ondas de calor súbitas no corpo) e insônia, que prejudicam tanto a recuperação dos tecidos musculares quanto as funções cognitivas, gerando fadiga crônica e favorecendo um comportamento sedentário (Borges et al., 2024).

Diante desse cenário, a relevância do exercício físico orientado no climatério transita de uma recomendação preventiva para uma necessidade primária no sentido de garantir a independência e a autonomia da mulher madura. A atuação guiada e humanizada do profissional de Educação Física, baseada em práticas integrativas, surge como uma estratégia integrada indispensável para ressignificar a percepção do envelhecimento, permitindo que a mulher atinja a longevidade com vigor físico e vitalidade integral (Meira *et al.*, 2024). Esse acompanhamento acolhedor é capaz de criar um ambiente seguro onde a mulher se sinta ouvida em suas queixas (como dores articulares ou fadiga) (Sousa et al., 2025).

Dentro dessas práticas, a musculação, definida como a prática de atividades físicas que utilizam resistência externa com o objetivo de desenvolver força, consciência corporal e massa muscular (Almeida, 2023), é consagrada como a prática não farmacológica mais potente para combater duas das maiores ameaças ao envelhecimento feminino: a sarcopenia e a osteopenia (Meira *et al.*, 2024).

Paralelamente, as práticas integrativas de Pilates e Yoga atuam como peças-chave. O método Pilates é essencial para o ganho de força do centro do corpo (*Powerhouse*), alinhamento postural e fortalecimento indispensável do assoalho pélvico para prevenir prolapsos genitais e incontinência urinária (Pires; Sá, 2005; Costa *et al.*, 2022). Somado a isso, as práticas de Yoga atuam diretamente na

melhoria da qualidade de vida e regulação emocional, aliviando a ansiedade e reduzindo drasticamente os fogachos (Dariva; Mendes, 2019; Rosch, 2025; Sobral *et al.*, 2024).

Embora a musculação e as práticas integrativas possuam amparo isolado na literatura (Meira *et al.*, 2024; Araújo *et al.*, 2020), há uma lacuna científica sobre o impacto da combinação dessas modalidades especificamente para mulheres acima de 40 anos. Investigar essa integração valoriza o "Novo Envelhecimento", no qual a mulher busca ativamente por saúde (Gazeta do Bairro, 2018), e exige do profissional de Educação Física uma atuação com visão macro para acolher a aluna de forma completa (Meira *et al.*, 2024; Borges *et al.*, 2024).

Desta forma, o presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a prática conjunta da Musculação, do Pilates e do Yoga auxilia mulheres 40+ no enfrentamento das transformações físicas e emocionais do climatério. Busca-se demonstrar que a união dessas modalidades atua como uma estratégia fundamental para promover a saúde integral e a autonomia, preparando o corpo feminino para desfrutar do aumento da expectativa de vida com vitalidade e independência funcional.

## 2. MÉTODOS

O presente estudo foi construído no formato de Revisão Integrativa da Literatura. Esse método permitiu reunir, analisar e sistematizar diversos estudos já publicados por diferentes cientistas e órgãos de saúde, criando uma visão ampla e bem fundamentada sobre como a Educação Física pode atuar durante o climatério. Os passos dessa

busca foram organizados de forma clara para garantir que as informações selecionadas fossem seguras e confiáveis.

Para o levantamento bibliográfico, as buscas foram concentradas em um motor de pesquisa acadêmico amplo e agregador, reconhecido por catalogar as principais publicações da área da saúde, incluindo a literatura internacional e a produção científica latino-americana. A plataforma escolhida foi o Google Acadêmico, selecionada estrategicamente por garantir a captação integrada de livros, teses, dissertação, artigos originais e diretrizes oficiais das principais sociedades médicas.

A estratégia adotada para localizar os textos consistiu em combinar palavras-chave (descritores) oficiais; tanto em língua portuguesa quanto inglesa; Foram utilizados os seguintes termos: "Climatério" (Climacteric); "Menopausa" (Menopause); "Musculação" (Resistance Training); "Treinamento de força" (Strength Training); "Yoga" (Yoga) e "Pilates" (Pilates).

Para a seleção do material, foram adotados como critérios de inclusão: artigos originais, artigos de revisão, teses, dissertação, livros, ensaios clínicos ou ainda matérias publicadas e assinadas em sites oficiais da medicina e saúde, nos idiomas português, inglês e espanhol. Delimitou-se o recorte temporal aos últimos dez anos para as publicações recentes, abrindo exceção para livros e obras clássicas que fundamentam a base teórica. O foco principal foi selecionar estudos que investigassem a prática de Musculação, Yoga e Pilates por mulheres a partir dos 40 anos, durante o climatério ou a pós-menopausa. Por outro lado, foram excluídos resumos apresentados exclusivamente em anais de congressos, sem publicação completa do trabalho, artigos de opinião e estudos cujo enfoque fosse

estritamente o tratamento farmacológico isolado (como a reposição hormonal medicamentosa), sem contemplar a intervenção por meio do movimento corporal e do cuidado integrativo.

A seleção dos artigos aconteceu em duas etapas, primeiramente, realizou-se a triagem a partir da leitura dos títulos e resumos de todos os registros encontrados nas 5 primeiras páginas de resultados do Google Acadêmico, selecionando e baixando em uma pasta no computador os estudos que apresentavam maior pertinência com o tema e o foco desta pesquisa. Posteriormente, os textos pré-selecionados foram lidos na íntegra para confirmar se respondiam perfeitamente aos objetivos deste estudo e compor a base de dados utilizada nesta revisão. Durante essa leitura completa, foi realizado um fichamento das informações mais importantes, registrando os autores, o ano de publicação, título, tipo estudo/amostra, assunto investigado e os principais resultados. Com esse material, as ideias foram organizadas por afinidade, estruturando os tópicos do referencial teórico e sendo os resultados apresentados em forma de quadro.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir neste capítulo será apresentado os resultados da pesquisa no Quadro 1 com a síntese dos estudos selecionados sobre Musculação, Pilates e Yoga para mulheres 40+, organizados pelos Autor(es) e Ano, Título do trabalho, Tipo de estudo e amostra, Principais Resultados / Contribuições.

A amostra final é composta por 15 trabalhos, cuja caracterização metodológica apresenta a distribuição, onde 10 trabalhos de revisão das diferentes formas (abrangendo revisões de literatura, narrativas,

integrativas, bibliográficas e sistemáticas), 01 documento (Diretriz Oficial da FEBRASGO), 03 pesquisas de campo (incluindo abordagens qualitativas exploratórias e amostras com mulheres no climatério) e 01 dissertação (caracterizada no estudo como uma revisão bibliográfica e teórica).

Em relação à categorização por modalidade investigada, os achados dividem-se em Musculação com 04 estudos, sendo 03 de revisão e 01 de pesquisa de campo. No Pilates com 04 estudos, sendo todos os 04 trabalhos de revisão. No Yoga (e práticas integrativas) com 04 estudos, sendo 02 de revisão, 01 de pesquisa qualitativa exploratória e 01 dissertação e em Embasamento Geral (Panorama do Climatério) com 03 publicações, sendo 01 revisão, 01 documento oficial e 01 pesquisa de campo.

**Quadro 1.** Síntese dos estudos selecionados sobre Musculação, Pilates e Yoga para mulheres 40+

| **Autor(es) e Ano** | **Título** | **Tipo de estudo e amostra** | **Principais Resultados / Contribuições** |
|---|---|---|---|
| Almeida (2023) | Efeitos do treinamento de força em mulheres no climatério: uma revisão de literatura | Revisão de Literatura | Demonstra que a musculação alivia os sintomas climatéricos, eleva a taxa metabólica basal, reduz a gordura corporal e previne a osteoporose ao fortalecer os ossos. |
| Araújo et al. (2020) | Benefícios do Pilates na pós-menopausa | Revisão Integrativa | Aponta o método como essencial para o ganho de força do centro do corpo (Powerhouse) e para a |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | manutenção da flexibilidade. |
| Borges et al. (2024) | Síndrome Metabólica e Menopausa | Revisão Narrativa | Demonstra que a transição ovariana associa-se à resistência insulínica e obesidade visceral, exigindo manejo do estilo de vida. |
| Costa et al. (2022) | Influência do Pilates no pós-menopausa | Revisão de Literatura | Atua de forma preventiva e terapêutica contra a fraqueza do assoalho pélvico, utilizando ativação muscular e concentração interna. |
| Dariva & Mendes (2019) | Yoga: Bem-estar e regulação emocional | Pesquisa Qualitativa Exploratória | O método induz benefícios no sono, disposição e alívio de sintomas psicossomáticos através do foco na concentração interna. |
| FEBRASGO (2018) | Passagem pelo climatério e menopausa | Diretriz Oficial | Define o exercício físico como indispensável na prevenção de osteoporose e doenças cardiovasculares femininas. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Meira et al. (2024) | Exercício físico e menopausa | Revisão Narrativa | Conclui que a musculação combate a sarcopenia, estímulos mecânicos blindam os ossos e treinos aeróbios reduzem a gordura visceral. |
| Menin & Brodt (2021) | Motivação em mulheres no período de menopausa para praticar a modalidade de musculação | Pesquisa de campo (50 mulheres de 42 a 58 anos) | Identifica que a principal motivação para a prática é a busca pela saúde e controle da adiposidade abdominal, impactando positivamente o bem-estar e o humor. |
| Peres et al. (2025) | Treinamento de força no climatério feminino: Evidências e benefícios segundo a literatura científica | Revisão Bibliográfica | Comprova que o exercício resistido melhora a densidade mineral óssea, aumenta a força muscular para a prevenção de sarcopenia e eleva a qualidade de vida. |
| Pires & Sá (2005) | Pilates: histórico, princípios e técnicas | Revisão Teórica | Consolida os fundamentos do método baseados na Contrologia, alinhamento postural e foco absoluto na concentração interna. |
| Rosch (2025) | Yoga como recurso no climatério | Dissertação | Demonstra que a união de posturas físicas à concentração interna profunda estimula o sistema |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | parassimpático, aliviando o estresse. |
| Salmazo & Rocha (2020) | Prática do Yoga nos sintomas da menopausa | Revisão Bibliográfica | A atividade atua no sistema nervoso autônomo, amenizando ondas de calor e preservando as funções cognitivas pelo foco mental. |
| Silva et al. (2018) | Influência do Pilates no climatério | Revisão Bibliográfica | Comprova que o método possibilita a manutenção da capacidade física e mental através de contrações isométricas e concentração interna. |
| Sobral et al. (2024) | Benefícios das PICS no climatério | Revisão Sistemática | Comprova que práticas integrativas possuem eficácia estatística em sintomas urogenitais e vasomotores com alto custo-benefício. |
| Sousa et al. (2025) | Climatério: promoção da qualidade de vida | Pesquisa de campo | Enfatiza que o climatério, com o apoio profissional correto, é uma fase de vitalidade, redescoberta e autonomia funcional. |

**Fonte:** Elaborada pela autora (2026)

A análise dos quinze estudos selecionados para compor o Quadro 1, somado à literatura clássica e às diretrizes oficiais de saúde, revela que o climatério transcende a simples queda estrogênica,

configurando-se como um período de profunda remodelação sistêmica no corpo feminino. Conforme evidenciado por Borges *et al.* (2024) e respaldado pelas diretrizes da FEBRASGO (2018), a transição ovariana e o consequente hipoestrogenismo estão intimamente ligados a uma drástica alteração na composição corporal, caracterizada pelo aumento da obesidade visceral, resistência insulínica e aceleração da perda de massa óssea. O estrogênio atua historicamente como um fator cardioprotetor e regulador metabólico na mulher; portanto, sua supressão gradual exige adaptações imediatas no estilo de vida. O Ministério da Saúde (2016), em seu Protocolo de Atenção Básica, adiciona a esse quadro fisiológico a alta prevalência de queixas urogenitais, alterações de humor e sintomas vasomotores, que impactam severamente a rotina das mulheres.

Diante dessa complexidade sistêmica e do cenário de envelhecimento populacional, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) aponta o combate ao sedentarismo e a prática regular de atividade física não apenas como recomendações gerais de bem-estar, mas como intervenções de primeira linha e de caráter urgencial para atenuar a morbimortalidade na meia-idade. Sousa *et al.* (2025) enfatizam que, embora cercado de estigmas, o climatério não deve ser encarado como um declínio inevitável, mas sim como uma fase de redescoberta funcional que exige da mulher a adoção de estratégias preventivas robustas, onde o movimento corporal estruturado atua como a principal via de intervenção não farmacológica.

Para reverter essa regressão estrutural e metabólica, a compreensão fisiológica é fundamental. A literatura clássica de fisiologia do exercício, como a obra de Powers e Howley (2017), explica que o

processo de envelhecimento somado às quedas hormonais afeta primariamente as fibras musculares de contração rápida (tipo II). Essas fibras são as principais responsáveis pela geração de força, potência e proteção articular. A redução de sua secção transversa resulta em um declínio na capacidade metabólica global do corpo feminino. É exatamente neste ponto crítico que o treinamento de força (musculação) assume seu papel de alicerce inegociável na prescrição de exercícios.

Almeida (2023) demonstra em seus achados que a musculação atua diretamente na atenuação dos sintomas climatéricos. Ao gerar tensão mecânica e microlesões nas fibras musculares, o exercício resistido promove a síntese proteica, o que estimula a elevação da taxa metabólica basal e auxilia ativamente na oxidação e redução da gordura corporal. Essa regulação metabólica e hormonal provocada pelo levantamento de peso atua como uma barreira contra as doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes tipo 2 e a hipertensão, frequentemente associadas à pós-menopausa

Reforçando a essa base fisiológica, Meira *et al.* (2024) e Peres *et al.* (2025) atestam que os estímulos gerados pelo treinamento de força são imprescindíveis para a preservação do esqueleto. O princípio da mecanotransdução (processo biológico em que as células do corpo transformam forças físicas, como pressão, estiramento ou movimento em sinais químicos internos) gerado pela carga da musculação estimula a atividade dos osteoblastos (células construtoras de osso), melhorando significativamente a densidade mineral óssea. Essa adaptação blinda o corpo feminino contra o avanço silencioso da osteopenia e da osteoporose, freando simultaneamente a sarcopenia (perda de massa muscular), o que

garante força para a realização das atividades diárias e prevenção de quedas.

Essa profunda transformação fisiológica promovida pelos pesos reflete-se de forma direta no comportamento e na aderência à prática diária. Menin e Brodt (2021), ao analisarem a motivação de mulheres nessa faixa etária nas salas de musculação, evidenciam que a busca pelo controle da adiposidade abdominal e a urgência pela melhora da saúde física representam os principais fatores de engajamento. Além dos nítidos ganhos estéticos, os autores observaram impactos notáveis na regulação dos neurotransmissores do bem-estar (como endorfina e serotonina), resultando na diminuição da ansiedade, melhora do humor, elevação da autoconfiança e resgate da autoimagem da mulher madura.

Para além das respostas sistêmicas, a prescrição do treinamento de força para a mulher no climatério exige a compreensão das vias estruturais. Segundo a literatura de fisiologia de Powers e Howley (2017), a tensão mecânica contínua gerada pela sobrecarga é o fator primordial para recrutar e preservar as estruturas musculoesqueléticas que entram em declínio com a baixa estrogênica. Na prática, a aplicação de exercícios resistidos que gerem estresse axial, como os movimentos multiarticulares, torna-se essencial. Meira *et al.* (2024) corroboram que esses estímulos mecânicos são indispensáveis para combater o avanço da sarcopenia e 'blindar' a estrutura óssea, otimizando a atividade dos osteoblastos. Simultaneamente, esse recrutamento muscular constante otimiza a resposta metabólica global, fator decisivo para a redução da gordura corporal e para o alívio expressivo dos sintomas climatéricos apontados nos achados de Almeida (2023).

Se a musculação constrói a "armadura" óssea e metabólica periférica, o método Pilates entra neste cenário como a sintonia fina necessária para a estabilização profunda e o controle motor. Baseado nos princípios históricos e biomecânicos revisados por Pires e Sá (2005), o método exige um foco absoluto na Contrologia (nome que se deu inicialmente), que prega o domínio da mente sobre o corpo através de um alinhamento postural estrito e fluidez de movimento. No contexto do climatério, o grande diferencial da modalidade concentra-se na ativação rigorosa e constante do *Powerhouse,* o centro de força composto pelo transverso do abdômen, multífidos (pequenos músculos profundos na coluna vertebral), diafragma e músculos do assoalho pélvico.

Costa *et al.* (2022) e Silva *et al.* (2018) comprovam em suas pesquisas que o fortalecimento isométrico e dinâmico desse centro de força atua de forma terapêutica e direta contra a flacidez e fraqueza da musculatura pélvica. Tais disfunções, que frequentemente levam a quadros de incontinência urinária e prolapsos na pós-menopausa devido à atrofia dos tecidos, encontram no Pilates uma intervenção corretiva de altíssima eficácia. Além da força profunda, Araújo *et al.* (2020) complementam que o uso estratégico dos equipamentos garante a manutenção e recuperação da amplitude e flexibilidade articular. Para as mulheres que chegam ao climatério com fragilidades estruturais, essa dinâmica torna a modalidade extremamente inclusiva, permitindo a devolução da autonomia física sem gerar sobrecarga de impacto indesejada nas articulações.

Com a estrutura muscular e óssea fortalecida pelos pesos e estabilizada pelos rigorosos princípios de centro do Pilates, o corpo da mulher encontra no Yoga a via ideal para a regulação autonômica, endócrina e emocional. Ancorada na visão filosófica e

integrativa de precursores da modalidade no Brasil, como Hermógenes (1960), a prática transcende a esfera do exercício físico tradicional. A condução metodológica exige da praticante uma sincronia refinada entre o alinhamento postural das permanências físicas *(Asanas*) e o domínio respiratório consciente (*Pranayamas*). Esta conexão mente-corpo é fundamental em um período marcado pela instabilidade emocional, pois o engajamento vai além do esforço musculoesquelético, exigindo profunda internalização da consciência.

Do ponto de vista fisiológico, essa união do controle físico com a respiração cadenciada atua como o gatilho primário para a modulação do estresse. Dariva e Mendes (2019) e Rosch (2025) demonstram em seus estudos que a concentração interna profunda recruta ativamente o sistema nervoso parassimpático (responsável pela resposta de relaxamento e restauração do corpo). Ao reduzir a hiperatividade do eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) e diminuir os níveis de cortisol circulante, a prática consolida-se como uma poderosa ferramenta não farmacológica. Como consequência dessa harmonia autonômica, Salmazo e Rocha (2020) atestam que o Yoga ameniza de forma muito significativa a severidade das ondas de calor (fogachos), a irritabilidade e os distúrbios de insônia crônica. Sobral *et al*. (2024) reforçam, por fim, que a inserção dessas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresenta altíssima eficácia na preservação das funções cognitivas e na ancoragem da mulher no momento presente, diluindo o estresse psicossomático acumulado.

Por fim, a convergência de todos os dados analisados e cruzados ao longo desta discussão aponta para um panorama metodológico muito claro: nenhuma modalidade, de forma isolada, contempla na

totalidade as complexas demandas do corpo feminino após os 40 anos. Conforme fundamenta o posicionamento oficial do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), amplamente referenciado na literatura científica por Chodzko-Zajko *et al*. (2009), programas de treinamento multicomponentes (que unam de forma planejada a força, a flexibilidade, o equilíbrio e o controle neuromotor), revelam-se como as abordagens mais seguras e eficazes para garantir a promoção da saúde e o envelhecimento ativo.

Nesse cenário de transição, a atuação do profissional de Educação Física assume um papel estratégico, indo muito além da simples prescrição de séries ou posturas. Como o climatério é vivenciado de maneira absolutamente única por cada mulher, a intervenção prática exige um olhar humanizado, sensível e altamente individualizado, corroborando a visão de Sousa *et al*. (2025) sobre a necessidade de um acompanhamento acolhedor que respeite o novo arranjo biológico feminino. O profissional capacitado precisa compreender que a prescrição de exercícios a partir dos 40 anos não pode ser tratada sob uma ótica padronizada. Conforme preconizam as diretrizes do (ACSM, 2009), é importante que o planejamento leve em consideração o histórico clínico da aluna, a presença de comorbidades associadas (como osteopenia, hipertensão ou sobrepeso) e o seu nível prévio de condicionamento físico.

Além disso, cabe a esse profissional de educação física atuar como um orientador e agente motivacional, desmistificando o medo que muitas mulheres possuem de iniciar uma rotina de pesos ou de se expor nas academias. Menin e Brodt (2021) destacam que o acolhimento por parte do profissional e a clareza nas orientações são fatores determinantes para vencer essa barreira inicial e garantir a

adesão à prática. Para a aplicação segura do modelo multicomponente defendido neste estudo, compreende-se que o Pilates e o Yoga exigem formações específicas e aprofundadas. Contudo, dada a complexidade de cada método e a dificuldade prática de um único profissional atuar com excelência em todas as frentes simultaneamente, ressalta-se a importância da atuação multidisciplinar, uma diretriz amplamente encorajada tanto pelo Ministério da Saúde (2016) quanto pela (OMS, 2020).

Nesse cenário, o papel do profissional de Educação Física vai muito além da prescrição tradicional de exercícios, exigindo uma visão ampla para orientar a mulher na construção de uma rotina que integre a força às práticas mente-corpo, direcionar a aluna para especialistas e estúdios focados nessas práticas complementares. Seja atuando diretamente, desde que devidamente capacitado ou trabalhando em rede com outros instrutores, o objetivo central é garantir um atendimento seguro que favoreça a aderência a longo prazo. Dessa forma, a Educação Física deixa de ser vista apenas como um meio estético e consolida-se como uma ferramenta indispensável de saúde integrada.

Considerando que a mulher atual viverá décadas na pós-menopausa devido ao expressivo aumento da expectativa de vida (IBGE, 2024), a combinação desses métodos revela-se eficaz para devolver a autonomia e a segurança corporal necessárias para ressignificar essa transição e desfrutar da longevidade com plena independência física (Sousa et al., 2025; Chodzko-Zajko et al., 2009).

As limitações desta revisão integrativa envolvem três pontos principais observados na literatura atual. O primeiro é a falta de pesquisas práticas que unam a Musculação, o Pilates e o Yoga em

um mesmo programa de treinamento (programa integrado de exercícios) dentro das pesquisas realizadas no site google acadêmico. Atualmente, a grande maioriaob dos artigos ainda avalia os benefícios dessas modalidades de forma separada.

O segundo ponto é a grande variação na forma como os treinos são estruturados. Como cada estudo utiliza intensidades, quantidades de aulas e tempos muito diferentes, torna-se difícil definir uma forma exata de exercícios na literatura. Embora na prática a prescrição dependa sempre do princípio da individualidade biológica, já que cada mulher responde aos estímulos de forma única, essa falta de parâmetros padronizados nas pesquisas dificulta a criação de diretrizes mais claras para nortear o profissional de Educação Física.

Por fim, nota-se que muitos autores agrupam as participantes sob o rótulo geral de "mulheres acima de 40 anos". Essa generalização é uma limitação porque o climatério possui fases distintas (perimenopausa, menopausa e pós-menopausa), e cada momento apresenta necessidades hormonais e físicas bem específicas que deveriam ser analisadas separadamente independente da idade.

Diante dessas limitações, sugere-se que os próximos trabalhos realizem pesquisas práticas em estudos longitudinais aplicando rotinas de treino que unam, de fato, a Musculação, o Pilates e o Yoga na mesma semana. Recomenda-se também um cuidado maior em padronizar o tempo, as séries e as cargas dos exercícios, facilitando a criação de diretrizes exatas para os profissionais de Educação Física. Além disso, é essencial que futuras pesquisas separem os grupos de mulheres de acordo com a sua fase exata do climatério

(perimenopausa, menopausa ou pós-menopausa), garantindo prescrições cada vez mais individualizadas e seguras.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu constatar, com base na literatura analisada, que a integração entre a Musculação, o método Pilates e o Yoga apresenta-se como uma estratégia altamente eficaz para o manejo das severas transformações que marcam o climatério. Entre as principais alterações físicas mitigadas por essas práticas, destacam-se a perda de massa muscular (sarcopenia), a redução da densidade óssea e o aumento da adiposidade abdominal. Simultaneamente, o método integrado atua no combate às transformações emocionais e psicossomáticas, como os intensos fogachos, a insônia e os altos níveis de ansiedade e estresse. A análise evidenciou que o envelhecimento feminino exige intervenções que ultrapassem a visão fragmentada, sendo o treinamento multicomponente a via mais segura para promover a saúde integral.

Conclui-se que cada modalidade desempenha um papel insubstituível nessa fase de transição. A Musculação atua como a base estrutural, utilizando os estímulos mecânicos para blindar os ossos contra a osteoporose e acelerar o metabolismo. O Pilates, por sua vez, fortalece o centro de força, previne disfunções pélvicas e restaura a flexibilidade e o alinhamento postural. Por fim, o Yoga consagra-se como o responsável pelo equilíbrio do sistema nervoso, utilizando a respiração consciente e a concentração interna para modular o estresse, reduzir o cortisol e amenizar as ondas de calor e a instabilidade emocional.

Dessa forma, a atuação do profissional de Educação Física revela-se indispensável e deve ser pautada pela humanização, pela individualidade biológica e pela ética do trabalho multidisciplinar. Ao dominar a aplicação de sobrecarga e integrar práticas voltadas ao equilíbrio mente-corpo, a Educação Física transcende o viés puramente estético e consolida-se como a principal ferramenta de saúde pública. Assim, a prática integrada permite que a mulher não apenas atue no manejo do climatério, mas prepare sua estrutura física e emocional para o aumento da expectativa de vida, vivenciando esse novo envelhecimento não como um declínio, mas como uma fase de redescoberta, vitalidade e autonomia funcional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


ALMEIDA, Amanda Magalhães de. **Efeitos do treinamento de força em mulheres no climatério:** uma revisão de literatura, 2023.

ARAÚJO, L. D. S. et al. Benefícios do Pilates em mulheres na pós-menopausa: uma revisão integrativa. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO (CIEH), 7., 2020, Campina Grande. **Anais** Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73639. Acesso em: 10 maio 2026.

BORGES, G. M. C. et al. Síndrome Metabólica e Menopausa: Uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences,** v. 6, n. 10, p. 3637-3653, 2024.

CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. Exercise and physical activity for older adults: Position stand of the American College of Sports Medicine. **Medicine & Science in Sports & Exercise,** v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

COSTA, A. G. S. et al. A influência do método pilates em mulheres no pós-menopausa: revisão de literatura. **Health and Biosciences,** v. 3, n. 1, p. 44-58, 2022.

DARIVA, L. F. da S.; MENDES, D. L. Bem-estar, qualidade de vida e regulação emocional: a prática do yoga como terapia complementar. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde,** [s. l.], v. 4, n. 2, p. 1-13, 2019.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO)**. Passagem pelo climatério e menopausa: orientações para profissionais de saúde.** São Paulo: FEBRASGO, 2018.

GAZETA DO BAIRRO. **Velhinha de 42 anos:** a notícia que chocou o futuro. Curitiba, 28 set. 2018. Disponível em: https://gazetadobairro.com.br/2018/09/28/velhinha-de-42-anos. Acesso em: 24 maio 2026.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga.** [1960]. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções da população: Brasil e unidades da federação.** Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

MEIRA, F. P. L. et al. Exercício físico e menopausa: intervenções para sarcopenia, saúde óssea e metabolismo. In: **Saúde em Foco: Estudos, Pesquisas e Aplicações.** Aurum Editora, v. 24, p. 235-250, 2024.

MENIN, Débora Luisa; BRODT, Guilherme Auler. **Motivação em mulheres no período de menopausa para praticar a modalidade de musculação,** 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Menopause.** Genebra: World Health Organization, 17 out. 2022. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause. Acesso em: 20 mar. 2026.

PERES, J. S. et al. Treinamento de força no climatério feminino: Evidências e benefícios segundo a literatura científica. **Research, Society and Development,** v. 14, n. 9, e9214949595, 2025.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C. de. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital,** Buenos Aires, ano 10, n. 90, dez. 2005.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T**. Fisiologia do Exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 9. ed. Barueri: Manole, 2017.

ROSCH, R**. Práticas Integrativas, à luz do Yoga, como recurso na gestão dos sinais e sintomas no climatério e menopausa.** 2025. Dissertação (Mestrado em Educação para a Saúde) - Escola Superior de Educação, Politécnico de Coimbra, Coimbra, 2025.

SALMAZO, Maria Priscilla; ROCHA, Robson Eustáquio. **Prática do Yoga nos sintomas da menopausa,** 2020.

SILVA, Elitania Souza da et al. **A influência do método Pilates em mulheres na fase do climatério: revisão de literatura.** Faculdades Cathedral, Boa Vista, 2018.

SILVERTHORN, D. U. **Fisiologia Humana: uma abordagem integrada.** 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SOBRAL, B. A. B. F. N. et al. Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: uma revisão sistemática. **Saúde em Debate,** Rio de Janeiro, v. 48, n. esp 2, e29321, 2024.

SOUSA, K. O. et al. Climatério e menopausa: desafios educativos, promoção da qualidade de vida e acesso a cuidados especializados. **Revista Estação Científica,** Juiz de Fora, v. 19, n. 33, p. 75-95, 2025.

THE MENOPAUSE SOCIETY. The 2023 nonhormone therapy position statement of The Menopause Society. **Menopause: The Journal of The Menopause Society,** v. 30, n. 6, p. 573-590, 2023.

---

[1] Acadêmica do 8° período de Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Orientadora professora do curso de graduação em Educação Física do Centro Universitário FAG