

O Exercício Resistido e Sua Função no Climatério

A força que protege o corpo e liberta a mente no climatério.

Marta Furtado

Profissional de Educação Física



Índice

- Introdução
- O que é o Climatério
- O Silêncio e a Solidão no Climatério
- Os Perigos do Climatério Ignorado
- O Poder do Exercício Resistido
- Plano de Treino e Climatério
- Manual de Execução e Exercícios
- Créditos

[Anterior](#)

[Próxima](#)

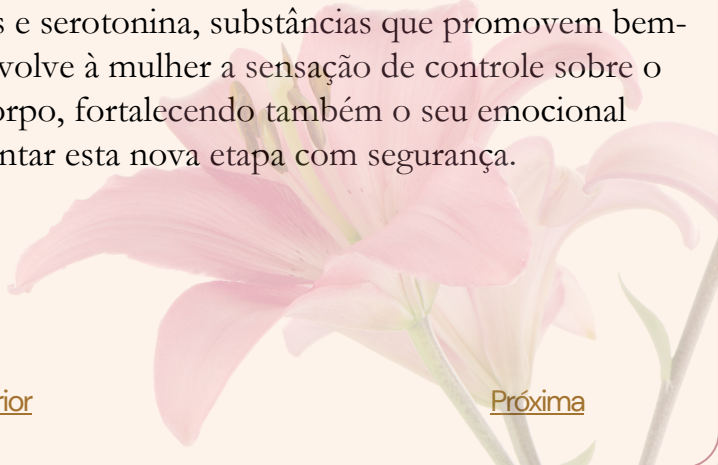


Introdução

Durante o climatério, o corpo passa por mudanças que exigem movimento, força e um novo olhar de cuidado. O exercício resistido, também conhecido como treino de força ou musculação, surge como um dos aliados mais poderosos da mulher nessa fase da vida (ZANESCO; ZAROS, 2009). Ele atua diretamente sobre os efeitos da queda hormonal, sendo essencial para manter o equilíbrio físico, mental e emocional.

Com a redução do estrogênio, há uma tendência natural à perda de massa muscular, aumento da gordura corporal e redução da densidade óssea. O exercício resistido combate esses efeitos de forma eficaz, estimulando o fortalecimento muscular e ósseo, melhorando a postura, a disposição e o metabolismo.

Além dos benefícios físicos, o treino de força impacta positivamente o humor e a autoestima. Ele ajuda a liberar endorfinas e serotonina, substâncias que promovem bem-estar, e devolve à mulher a sensação de controle sobre o próprio corpo, fortalecendo também o seu emocional para enfrentar esta nova etapa com segurança.



A close-up, soft-focus photograph of a pink lily flower. The petals are a delicate pink color with some darker pink veining. The center of the flower shows the yellowish-green pistil and several stamens with dark brown anthers. The background is a pale, warm yellow.

O que é o Climatério

[Anterior](#)

[Próxima](#)

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, marcada por transformações que sinalizam o encerramento do período reprodutivo. Longe de ser apenas uma “pausa” na menstruação, ele representa um processo profundo de adaptação em que o organismo busca um novo equilíbrio hormonal, convidando a mulher a redescobrir sua vitalidade.

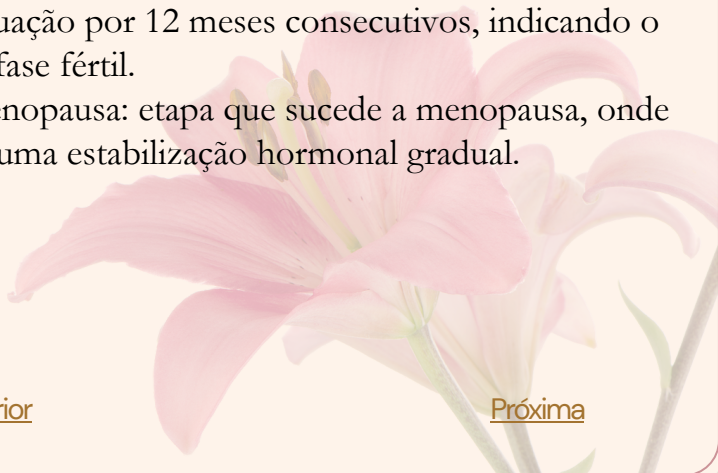
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa etapa é caracterizada por uma queda acentuada na produção hormonal, o que acarreta uma série de sintomas físicos e emocionais que impactam diretamente a qualidade de vida e a saúde feminina (WENDER; DALL'AGNO, 2019).

O climatério é dividido em três marcos principais:

- Pré-menopausa: quando os ciclos menstruais tornam-se irregulares e surgem os primeiros sinais físicos e hormonais.
- Menopausa: marcada pela ausência total da menstruação por 12 meses consecutivos, indicando o fim da fase fértil.
- Pós-menopausa: etapa que sucede a menopausa, onde ocorre uma estabilização hormonal gradual.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



Durante essa fase, o organismo começa a se ajustar à diminuição gradual na produção de estrogênio e progesterona.

Esses hormônios, que antes ditavam um ritmo familiar ao corpo, dão lugar a um novo ciclo biológico. Essa queda hormonal influencia diretamente a forma como a mulher se sente; o corpo, que antes respondia de um jeito previsível, agora assume uma nova dinâmica, o que pode causar estranhamento e insegurança.

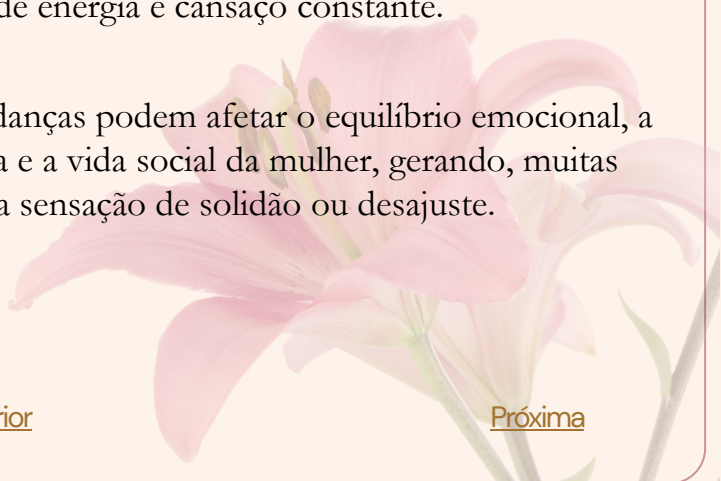
Entre os sintomas mais comuns estão:

- Ondas de calor (fogachos) e suores noturnos;
- Alterações no sono e insônia;
- Ganho de peso e redistribuição de gordura corporal;
- Diminuição da libido e secura vaginal;
- Irritabilidade, ansiedade e variações de humor;
- Redução da densidade óssea (osteopenia) e da massa muscular (sarcopenia);
- Queda de energia e cansaço constante.

Essas mudanças podem afetar o equilíbrio emocional, a autoestima e a vida social da mulher, gerando, muitas vezes, uma sensação de solidão ou desajuste.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



Entender o climatério como um ciclo natural, e não como uma perda, é essencial para atravessá-lo com autocuidado, consciência e acolhimento.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



A close-up photograph of a pink lily flower with yellow stamens, serving as the background for the text.

O Silêncio e a Solidão no Climatério

[Anterior](#)

[Próxima](#)

O climatério não traz apenas mudanças físicas; ele também revela um silêncio emocional que muitas mulheres carregam sozinhas. Embora seja uma fase natural, ainda há pouco espaço para falar abertamente sobre ela. A falta de informação, o medo do envelhecimento e o preconceito social fazem com que muitas mulheres se sintam invisíveis, isoladas e até inadequadas.

Em casa, no trabalho e até nas relações afetivas, é comum sentir que as experiências desta fase não são compreendidas. A sociedade, que costuma valorizar a juventude como sinônimo único de beleza e importância, acaba reforçando o sentimento de perda de identidade. Essa solidão emocional, quando somada às oscilações hormonais, pode abrir caminho para ansiedade, tristeza profunda e até depressão. Por isso, é fundamental quebrar o silêncio, buscar apoio quando necessário e criar espaços de acolhimento e escuta ativa.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



Reconhecer e compreender essas transformações é o primeiro passo para lidar com elas de forma mais saudável e empoderada.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



A close-up photograph of a pink lily flower with yellow stamens, serving as the background for the text.

Os Perigos do Climatério Ignorado

[Anterior](#)

[Próxima](#)

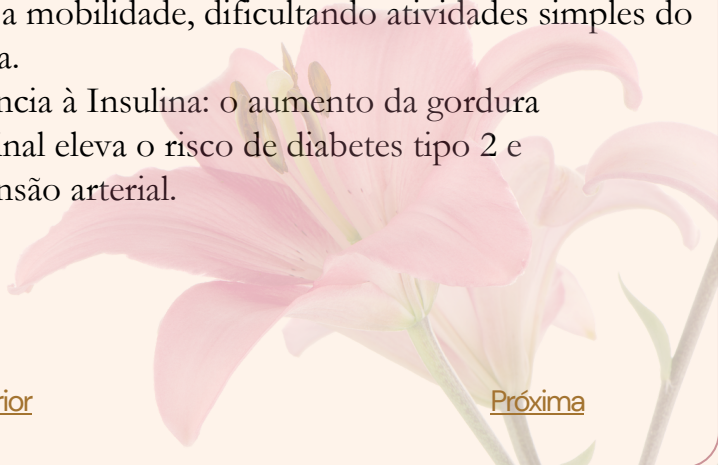
Ignorar os sinais do corpo é um dos maiores riscos durante esta fase. Muitas mulheres acabam normalizando sintomas como cansaço extremo, alterações de humor ou dores articulares, acreditando ser "apenas da idade". No entanto, quando o climatério é negligenciado, o corpo perde parte da sua proteção natural, tornando-se mais vulnerável a condições sérias:

Com a redução dos níveis de estrogênio e progesterona, o corpo perde parte da proteção natural que tinha em fases anteriores da vida. Isso torna a mulher mais vulnerável a diversas condições, como:

- Osteoporose: a redução do estrogênio compromete a densidade óssea e aumenta drasticamente o risco de fraturas.
- Doenças Cardiovasculares: sem a proteção hormonal anterior, o coração e os vasos sanguíneos tornam-se mais suscetíveis a problemas.
- Sarcopenia: a perda severa de massa muscular afeta a força e a mobilidade, dificultando atividades simples do dia a dia.
- Resistência à Insulina: o aumento da gordura abdominal eleva o risco de diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



- Aumento da gordura abdominal, o que eleva o risco de diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

Esses fatores não devem ser vistos como consequências inevitáveis, mas sim como alertas do corpo pedindo atenção e cuidado.

O acompanhamento médico regular, associado a uma alimentação equilibrada e à prática de exercícios físicos — especialmente o exercício resistido — é fundamental para prevenir complicações e garantir qualidade de vida e bem-estar.

Anterior

Próxima



O climatério não é o fim da feminilidade,
é uma transição natural que convida à
reconexão com o próprio corpo.

[Anterior](#)

[Próxima](#)



A close-up photograph of a pink lily flower with yellow stamens, serving as the background for the page.

O Poder do Exercício Resistido

[Anterior](#)

[Próxima](#)

O movimento é uma das formas mais eficazes de reconectar-se com o próprio corpo. Entre as práticas mais recomendadas, o exercício resistido (musculação) se destaca como um verdadeiro aliado da saúde feminina. Ele não apenas fortalece o corpo, mas também traz clareza mental e uma nova sensação de vitalidade.

Benefícios físicos:

- Melhora a densidade óssea e preserva a massa muscular;
- Aumenta o metabolismo, auxiliando no controle do peso;
- Melhora a postura, o equilíbrio e a saúde das articulações;
- Regula os níveis de glicose e colesterol;
- Diminui a fadiga e melhora a qualidade do sono.



Anterior

Próxima

Benefícios emocionais e mentais:

- Estimula a liberação de endorfina e serotonina, combatendo o estresse;
- Reduz a ansiedade e melhora a autoestima;
- Cria uma rotina de autocuidado e disciplina positiva.

O exercício resistido pode ser adaptado a qualquer idade e nível físico, e o melhor: ele pode ser iniciado agora mesmo, sem a necessidade de equipamentos complexos. Com constância e cuidado, ele se transforma na ferramenta definitiva para você retomar o controle do seu corpo e viver o climatério com mais força e alegria. Para tirar você da teoria e colocar em prática toda essa transformação, preparei a seguir um Plano de Treino Completo, desenvolvido especialmente para ser executado no conforto da sua casa. Vamos começar?

[Anterior](#)

[Próxima](#)



A close-up, soft-focus photograph of a pink lily flower. The petals are a delicate pink color with visible veins. The center of the flower shows several stamens with yellowish-green anthers. The background is a light, warm tone, making the flower stand out.

Plano de Treino Climatério

[Anterior](#)

[Próxima](#)

Do Conhecimento à Ação

Chegou o momento de transformar informação em movimento. Os exercícios a seguir foram selecionados estrategicamente para fortalecer seus músculos, proteger seus ossos e corrigir sua postura, pilares essenciais para atravessar o climatério com saúde e vitalidade.

Nosso foco é combater a perda de massa muscular (sarcopenia) e devolver a você o equilíbrio e a disposição para o dia a dia. E você não estará sozinha: para cada movimento, preparamos vídeos demonstrativos realizados por quem também entende e vivencia os desafios desta fase.

Assista aos vídeos, observe a postura e respeite o seu ritmo. Seja em casa ou na academia, este é o seu momento de autocuidado e fortalecimento.

Anterior

Próxima



Plano de Treino Climatério

Este programa foi desenhado para ser realizado 5 vezes por semana, focando em uma progressão segura e eficiente ao longo de 12 semanas.

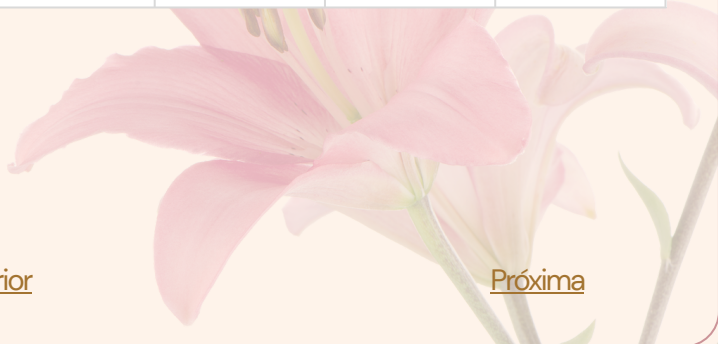
1- O Ciclo de Treinamento (Periodização)

O treino é dividido em 3 ciclos de 4 semanas. Você deve progredir para o próximo Nível apenas após concluir as 4 semanas do nível atual.

Nível	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1	1 Série	2 Séries	3 Séries	3 Séries
2	1 Série	2 Séries	3 Séries	3 Séries
3	1 Série	2 Séries	3 Séries	3 Séries

[Anterior](#)

[Próxima](#)



2. A Sequência dos Exercícios (Ordem do Treino)

Mantenha um descanso de 60 segundos entre cada série e também ao trocar de um exercício para o outro.

- Agachamento (Pernas – Maior gasto energético)
- Remada com Toalha (Costas/Bíceps – Membros Superiores/Puxar)
- Elevação de Quadril (Glúteos/Posterior – Cadeia Posterior)
- Crucifixo no Solo com Garrafas (Peito/Ombros – Membros Superiores/Abertura)
- Elevação de Panturrilha (Circulatório e Força)
- Prancha Abdominal (Estabilização do Core)
- Superman (Postura e Finalização)

Anterior

Próxima



3. Manual de Execução e Exercícios

Para que sua transformação seja segura e eficiente, o Plano de Treino Climatério utiliza um sistema de progressão por etapas. Você deve seguir a ordem dos níveis conforme o cronograma das 12 semanas.

Sua Jornada de Evolução

Clique nos botões abaixo para acessar as instruções detalhadas e os vídeos de cada fase do seu treino:



[Anterior](#)

[Próxima](#)



NÍVEL 1: ADAPTAÇÃO

Veja o Vídeo
demonstrativo aqui.

1-Agachamento

(Senta e Levanta)



[Agachamento](#)

De costas para uma cadeira, desça o quadril até tocar o assento e levante. (Alvo: 15-20 repetições)

2-Remada com Toalha

(Padrão de Movimento)



[Remada](#)

Sentada, toalha sob o pé. Puxe focando em "esmagar" as costas. Perna relaxada. (Alvo: 15 repetições)

3- Elevação de Quadril

(Solo)



[Elevação de Quadril](#)

Deitada, pés no chão. Eleve o quadril até alinhar ombros e joelhos. (Alvo: 15-20 repetições)

[Anterior](#)

[Próxima](#)



4- Crucifixo

(Carga Leve)



Crucifixo

Deitada de costas, joelhos dobrados. Use duas garrafas de 500ml cheias de água. Abra os braços lateralmente até quase tocar o chão e retorne ao centro sobre o peito. (Alvo: 12-15 repetições)

5- Elevação de Panturrilha

(Solo Plano)



Panturrilha

Pés no chão, apoio das mãos para estabilidade. Suba e desça com controle. (Alvo: 15-20 repetições)

6- Prancha Abdominal

(Inclinada)



Prancha Abdominal

Antebraços no sofá ou mesa. Corpo reto, abdômen "puxado". (Alvo: 20-30 seg)

7- Superman

(Tronco)

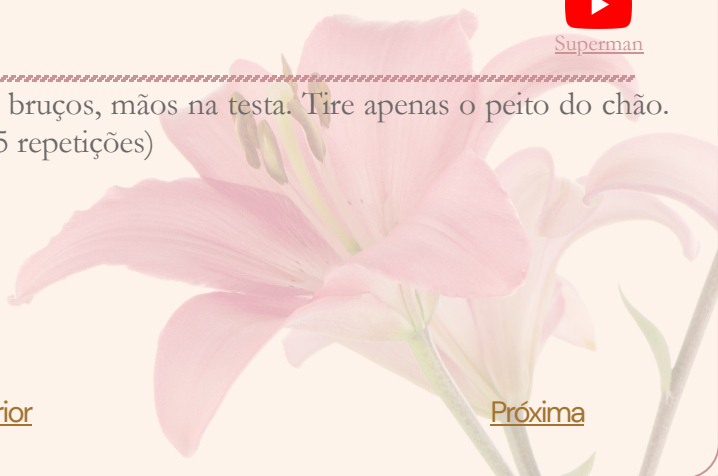


Superman

Deitada de bruços, mãos na testa. Tire apenas o peito do chão. (Alvo: 12-15 repetições)

Anterior

Próxima



NÍVEL 2: FORTALECIMENTO

Veja o Vídeo
demonstrativo aqui.

1-Agachamento

(Apoio Frontal)



[Agachamento](#)

De frente para um apoio firme, segure levemente para equilíbrio e agache o máximo que puder. (Alvo: 15-20 repetições)

2-Remada com Toalha

(Sincronia)



[Remada](#)

A perna oferece resistência moderada enquanto os braços puxam. (Alvo: 12-15 repetições)

3- Elevação de Quadril

(Elevado)

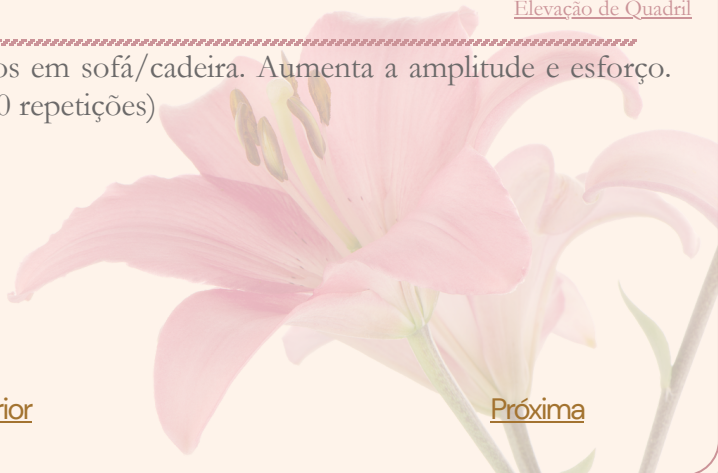


[Elevação de Quadril](#)

Pés apoiados em sofá/cadeira. Aumenta a amplitude e esforço. (Alvo: 15-20 repetições)

[Anterior](#)

[Próxima](#)



4- Crucifixo

(Carga Intermediária)



Crucifixo

=====

Utilize garrafas de 1L cheias de água. Mantenha os cotovelos levemente flexionados ("confortáveis") durante a descida. (Alvo: 12-15 reps)

5- Elevação de Panturrilha

(No Degrau)



Panturrilha

=====

Ponta dos pés no degrau. Desça o calcanhar além da linha do degrau. (Alvo: 15-20 repetições)

6- Prancha Abdominal

(Solo com Joelhos)



Prancha Abdominal

=====

Antebraços no chão e joelhos apoiados. Coluna alinhada. (Alvo: 20-30 seg)

7- Superman

(Alternado)



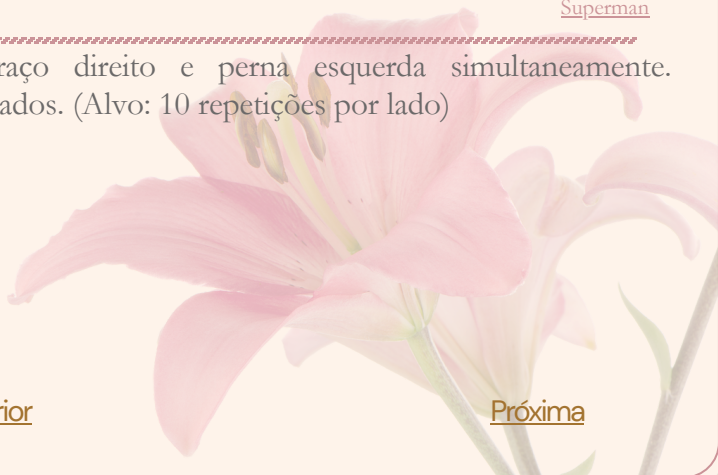
Superman

=====

Levante braço direito e perna esquerda simultaneamente. Troque os lados. (Alvo: 10 repetições por lado)

Anterior

Próxima



NÍVEL 3: CONSOLIDAÇÃO

Veja o Vídeo
demonstrativo aqui.

1-Agachamento

(Livre)



[Agachamento](#)

Sem apoio. Braços à frente como contrapeso, desça com controle total. (Alvo: 20-25 repetições)

2-Remada com Toalha

(Tensão Máxima)



[Remada](#)

Perna empurra com vigor; braços puxam com força total. Movimento lento (3 segundos puxando e 3 segundos voltando). (Alvo: 10-12 repetições)

3- Elevação de Quadril

(Unilateral)

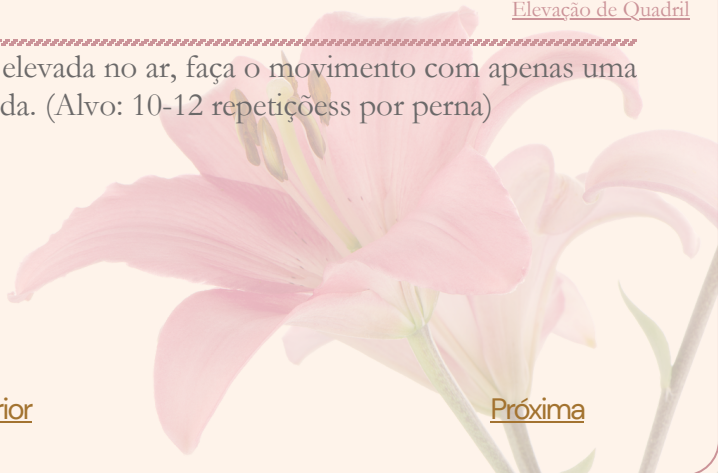


[Elevação de Quadril](#)

Uma perna elevada no ar, faça o movimento com apenas uma perna apoiada. (Alvo: 10-12 repetições por perna)

[Anterior](#)

[Próxima](#)



4- Crucifixo

(Carga Máxima com Densidade)



[Crucifixo](#)

Utilize garrafas de 1,5L ou 2L cheias de água. Se estiver fácil, preencha-as com areia. Realize o movimento de forma lenta e controlada. (Alvo: 10-12 reps)

5- Elevação de Panturrilha

(Resistência)



[Panturrilha](#)

No degrau com ambos os pés. Foco em volume máximo e descida muito lenta. (Alvo: 25-30 repetições)

6- Prancha Abdominal

(Solo Padrão)



[Prancha Abdominal](#)

Apenas antebraços e pontas dos pés no chão. Estabilidade total. (Alvo: 20-30 seg)

7- Superman

(Completo)

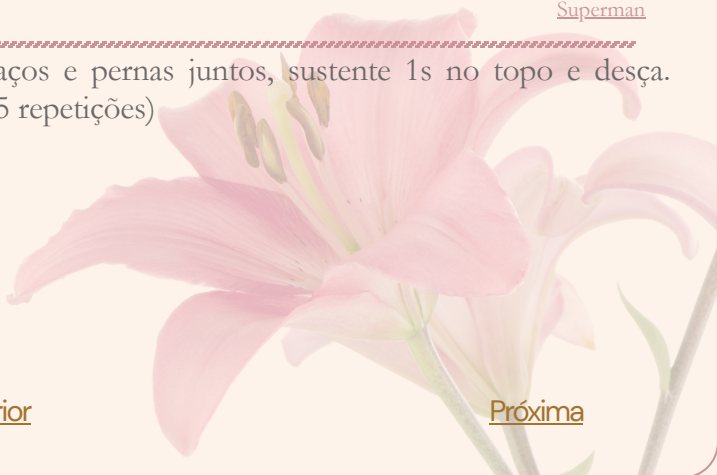


[Superman](#)

Levante braços e pernas juntos, sustente 1s no topo e desça. (Alvo: 12-15 repetições)

[Anterior](#)

[Próxima](#)



Créditos

Autoria: Marta Furtado - Profissional de Educação Física
Design, UX e Produção Digital: [NX WINGS](#)

© 2026 Marta Furtado. Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste conteúdo pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio sem autorização prévia por escrito da autora. O projeto gráfico e a estrutura visual são de propriedade intelectual da NX WINGS.



Programa de Pós- Graduação
em Gestão em Saúde
na Atenção Primária

[Anterior](#)

[Próxima](#)



Referências

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE.
ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Climatério. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- GOMES, L. P.; SILVA, R. F.; OLIVEIRA, M. M. Efeitos do treinamento resistido na composição corporal e na qualidade de vida de mulheres no climatério. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 2, 2021.
- SANTOS, A. C.; FIGUEIREDO, M. F. Educação em saúde e empoderamento feminino no climatério. Revista Saúde e Pesquisa, v. 12, n. 3, 2019.
- SOUZA, M. L.; FERREIRA, L. R.; ALMEIDA, T. P. O impacto do climatério na saúde da mulher: revisão integrativa. Revista de Enfermagem e Saúde, v. 8, n. 3, 2018.
- SOUZA, Márcio Passini Gonçalves de. Diagnóstico e tratamento da osteoporose. Revista Brasileira de Ortopedia. São Paulo, v. 45, n. 3, 2010.
- SPIRDUSO, Waneen W. Dimensões Físicas do Envelhecimento. 1ª ed. Barueri: Manole, 2005.
- TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala. Treinamento Resistido Manual e sua Aplicação na Educação Física. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 1, 2016.



VIANA, Keila Ellen et al. A percepção da mulher sobre o período do climatério e menopausa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 17, 2022.

WARE, J.E. et al. SF-36 Health Survey: manual & interpretation guide. Boston: New England Medical Ctr, 1993.

WENDER, Maria Celeste Osório; DALL'AGNO, Mona Lúcia. Panorama sobre o climatério e a menopausa. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

ZANESCO, Angelina; ZAROS, Pedro Renato. Exercício físico e menopausa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 31, n. 5, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica n. 26: Saúde da mulher. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de atenção à mulher no climatério e menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.

Anterior

