

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DO SONO EM MULHERES NA MENOPAUSA

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SLEEP QUALITY IN MENOPAUSAL WOMEN

Louise da Rocha Goss¹

Camila Faria Dias²

RESUMO: Este estudo teve como objetivo analisar, a partir da literatura científica, os efeitos da atividade física sobre a qualidade do sono em mulheres na menopausa. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada com base em artigos publicados entre 2017 e 2026, identificados nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Web of Science, por meio da combinação dos descritores “menopausa”, “exercício físico” e “qualidade do sono”. Foram incluídos estudos originais, ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises, publicados nos idiomas português e inglês, que abordassem a influência da atividade física na qualidade do sono de mulheres menopausadas. Os resultados demonstraram elevada prevalência de distúrbios do sono nessa população, associados principalmente à redução dos níveis de estrogênio. A prática regular de atividade física esteve relacionada à melhora da qualidade subjetiva do sono, à redução da severidade da insônia e à melhora do bem-estar psicológico, especialmente com exercícios aeróbicos e práticas mente-corpo, como yoga e Pilates. No entanto, os efeitos observados variaram conforme o tipo, a intensidade e a duração do exercício, bem como as características individuais das participantes. Conclui-se que a atividade física representa uma estratégia não farmacológica promissora para a melhora da qualidade do sono em mulheres na menopausa, devendo ser considerada de forma individualizada na prática clínica.

1

Palavras-Chave: Menopausa. Exercício Físico. Qualidade do sono.

ABSTRACT: This study aimed to analyze, based on the scientific literature, the effects of physical activity on sleep quality in menopausal women. This is a narrative review of the literature conducted using articles published between 2017 and 2026, identified through searches in the PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), and Web of Science databases, using the descriptors “menopause,” “physical activity,” and “sleep quality.” Original studies, randomized controlled trials, systematic reviews, and meta-analyses published in English and Portuguese that addressed the influence of physical activity on sleep quality in menopausal women were included. The findings indicated a high prevalence of sleep disturbances in this population, mainly associated with reduced estrogen levels. Regular physical activity was associated with improvements in subjective sleep quality, reduced insomnia severity, and enhanced psychological well-being, particularly through aerobic exercise and mind-body practices such as yoga and Pilates. However, the effects varied according to exercise type, intensity, and duration, as well as individual characteristics. In conclusion, physical activity represents a promising non-pharmacological intervention for improving sleep quality in menopausal women and should be considered in an individualized manner in clinical practice.

Keywords: Menopause. Physical Exercise. Sleep Quality.

¹ Discente em Medicina na UNAERP. Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP).

² Orientadora. Docente na graduação de Medicina da UNAERP. Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP).

INTRODUÇÃO

A menopausa é um período de transição caracterizado pela cessação permanente dos ciclos menstruais, decorrente do declínio progressivo da função ovariana e da redução dos níveis de hormônios sexuais, como o estrógeno e a progesterona. Essa fase está frequentemente associada a sintomas vasomotores, alterações de humor e, especialmente, a distúrbios do sono, como insônia e fragmentação do sono, os quais impactam negativamente a qualidade de vida e a saúde geral das mulheres. Dados epidemiológicos indicam que uma proporção significativa delas relata piora nos padrões de sono durante a transição menopausal e no período pós-menopausal, frequentemente agravada por sintomas vasomotores, como fogachos e sudorese noturna. Essas alterações podem decorrer de mecanismos neuroendócrinos relacionados à queda hormonal, além de fatores psicossociais e de estilo de vida.

Nesse contexto, intervenções não farmacológicas, especialmente a prática regular de atividade física, têm sido amplamente recomendadas, uma vez que promovem efeitos positivos na modulação do humor, na redução do estresse e na melhora da função metabólica. Tais benefícios podem influenciar positivamente a qualidade do sono por meio de mecanismos como a regulação do ciclo sono-vigília, a diminuição da ansiedade e o aumento do gasto energético. Diferentes modalidades de exercício físico, incluindo atividades aeróbicas, treinamento de força, alongamento e práticas mente-corpo, como yoga e Pilates, têm sido sugeridas como estratégias capazes de modular fatores que prejudicam o sono, como alterações do humor, estresse e disfunções na termorregulação corporal.

2

METODOLOGIA

Este estudo consistiu em uma revisão narrativa da literatura científica, baseada em artigos publicados entre os anos de 2017 a 2026. A busca foi realizada por meio de pesquisa manual nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Web of Science, utilizando o operador booleano AND para a combinação dos seguintes descritores: “menopausa”, “exercício físico” e “qualidade do sono”. Foram incluídos estudos originais, ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises publicados nos idiomas português e inglês, que abordassem a influência da atividade física sobre a qualidade do sono em mulheres na menopausa. Foram excluídas publicações que não apresentassem relação direta com o objetivo do estudo ou que abordassem populações distintas da proposta. Do total de 15

artigos inicialmente analisados, seis foram selecionados por atenderem de forma mais consistente aos critérios de inclusão estabelecidos.

A análise dos estudos considerou variáveis como o tipo de intervenção física (exercícios aeróbicos, de intensidade moderada ou práticas mente-corpo), os instrumentos utilizados para mensuração da qualidade do sono (questionários validados, actigrafia ou polissonografia, quando disponíveis) e os principais achados relacionados aos desfechos avaliados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mulheres na menopausa frequentemente relatam distúrbios do sono, como dificuldades para iniciar e manter o sono, despertares noturnos frequentes e percepção de sono não reparador. Essas alterações estão, em grande parte, relacionadas à redução dos níveis de estrogênio, que contribui para modificações na arquitetura do sono e no ritmo circadiano. Como consequência, observa-se maior fragmentação do sono e diminuição da eficiência global, fatores que comprometem o bem-estar físico e emocional das mulheres nesse período.

Nesse contexto, a literatura científica indica que a prática regular de atividade física pode exercer efeitos benéficos sobre a qualidade subjetiva do sono em mulheres menopausadas. Revisões sistemáticas que incluíram ensaios clínicos controlados demonstraram que intervenções baseadas em exercício físico foram eficazes na redução da severidade da insônia e na melhora de queixas relacionadas ao sono. Além disso, estudos que analisaram diferentes modalidades de exercício, como atividades aeróbicas, treinamento resistido, yoga, Pilates e exercícios de alongamento, relataram melhorias significativas tanto na qualidade do sono quanto no bem-estar psicológico de mulheres nos períodos perimenopausal e pós-menopausal.

Entretanto, os achados da literatura não são totalmente convergentes. Algumas análises mais recentes apontam que, embora a atividade física possa promover benefícios em aspectos específicos relacionados aos distúrbios do sono, não houve efeito consistente na melhora global da qualidade do sono ou na redução da severidade da insônia, especialmente em mulheres com sintomas vasomotores predominantes. Essa heterogeneidade pode ser explicada por diferenças nos tipos de atividade física, na duração e intensidade dos programas de exercício, bem como pelas características individuais das participantes.

Essas discrepâncias reforçam a importância de abordagens personalizadas, considerando fatores como preferências individuais, presença de comorbidades e nível habitual de atividade física. Ademais, evidências sugerem que modalidades mente-corpo, como a yoga, podem ser

particularmente eficazes na redução da ansiedade e na melhora de aspectos subjetivos do sono, especialmente em mulheres que não toleram exercícios de maior intensidade.

Os possíveis mecanismos fisiológicos associados aos efeitos positivos da atividade física sobre o sono incluem a redução do estresse e da ansiedade, mediada pela modulação de neurotransmissores e pela diminuição dos níveis de cortisol, favorecendo a indução e a manutenção do sono. Além disso, a prática regular de exercícios contribui para a melhora da termorregulação corporal, fundamental para a consolidação do sono profundo, bem como para o aumento do gasto energético diário, resultando em um sono mais eficiente e reparador.

CONCLUSÃO

Com base nas evidências científicas disponíveis, a prática regular de atividade física apresenta potencial significativo para a melhora de aspectos da qualidade do sono em mulheres na menopausa, embora seus efeitos possam variar conforme a modalidade, intensidade e características individuais. Intervenções baseadas em exercícios aeróbicos e práticas mente-corpo, como yoga e Pilates, têm sido associadas a melhorias significativas na qualidade subjetiva do sono e no bem-estar geral.

Todavia, a inconsistência de alguns achados, especialmente em mulheres com sintomas vasomotores predominantes, evidencia a necessidade de estudos futuros com delineamentos metodológicos mais robustos. Dessa forma, a atividade física deve ser considerada uma estratégia não farmacológica relevante na abordagem dos distúrbios do sono associados à menopausa, integrando planos terapêuticos individualizados voltados à promoção da saúde e da qualidade de vida.

4

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUNHA, Honglin et al. The effect of aerobic exercise on sleep disorder in menopausal women: a systematic review and meta-analyses. *BMC Women's Health*, v. 24, p. 635, 2024. DOI: 10.1186/s12905-024-03477-2.

EFFECT of physical activity on sleep in women experiencing vasomotor symptoms during menopause: a systematic review and meta-analysis. *Maturitas*, v. 198, p. 108271, 2025.

MENOPAUSE and movement: exercise for better sleep and psychological well-being: systematic review. *Menopause*, v. 32, 2025. PMID: 40694785.

PHYSICAL activity improves sleep quality in women. *Sleep Health*, v. 7, n. 3, p. 310–316, 2021. PMID: 33844249.

ROPKE, Lucilene Maria et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation*, v. 14, n. 6, 2025. DOI: 10.21270/archi.v6i12.2258.

THE effect of exercise intervention on improving sleep in menopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Climacteric*, v. 25, n. 4, p. 345-354, 2022.