

# ENDOMETRIOSE E EXERCÍCIO DE FORÇA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

## II Encontro de Iniciação Acadêmica

Ana Alice Lopes Bezerra, Leonardo Robson Pinheiro Sobreira Bezerra, Laissa Pereira de Mesquita, Ivina Maria de Sousa Paes, Cintia Coelho Góes, Tatiana Passos Zylberberg

**Introdução:** O projeto de extensão “Mulheres e Novelos” é coordenado pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Tatiana Zylberberg do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da UFC. Dedica-se à promoção da sensibilização, o esclarecimento e a qualidade de vida de mulheres com endometriose por meio das redes sociais (Facebook e Youtube) e no contato direto com pacientes da MEAC/EBSERH/UFC. A endometriose é uma doença multifatorial, definida como o tecido endometrial se multiplicando fora da cavidade uterina, tendo como sintomas mais comuns de dor abdominal e pélvica, dismenorreia, dispareunia, estresse elevado, além de alterações imunológicas. **Objetivo:** Relacionar a endometriose com o exercício de força por intermédio de revisão bibliográfica. **Metodologia:** Levantamento bibliográfico nas plataformas Scielo e Google Acadêmico sobre a relação da endometriose e o exercício de força. A partir das palavras chaves: Endometriose e Hormônio/Exercício de Força/Alteração Hormonal feminina. **Resultados e discussão:** A endometriose está relacionada com alterações no eixo hipotálamo-hipófise-ovário, responsável pelo hormônio folículo-estimulante (FSH), do hormônio luteinizante (LH), de estradiol e progesterona. Estudos mostram que exercícios físicos de alta intensidade (acima de 70% VO<sub>2</sub> máximo) diminuem estímulos para esses hormônios, além de potencializar a liberação de endorfinas gerando inclusive melhorias psicológicas. Pesquisas demonstram também que após 8 semanas de treinamento, a secreção de cortisol (hormônio do estresse) tem redução significativa de 38%. Em relação às dores pélvicas, o fortalecimento abdominal por meio do exercício de força vigoroso melhora a função intestinal, podendo interferir no limiar e agir no enfrentamento da dor. **Conclusão:** O exercício de força mostra-se benéfico às mulheres com endometriose, melhorando imunidade, fortalecendo e equilibrando níveis hormonais. Entretanto, ainda há uma ampla lacuna nesse tema na área de Educação Física.

**Palavras-chave:** Endometriose. Exercício de Força. Saúde Feminina. Dor.