

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, Ívina Maria de Sousa Paes, Cintia Coelho Góes, Tatiana Passos Zylberberg

Introdução: O projeto de extensão “Mulheres e Novelos” é coordenado pela Profª Drª. Tatiana Zylberberg do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da UFC. Dedicar-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% VO2 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.