


**INTERVENÇÃO AERÓBICA COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORA DA  
FUNÇÃO SEXUAL FEMININA E BEM-ESTAR NO CLIMATÉRIO E PÓS-  
MENOPAUSA**

**AEROBIC INTERVENTION AS A STRATEGY TO IMPROVE FEMALE SEXUAL  
FUNCTION AND WELL-BEING DURING CLIMACTERIC AND  
POSTMENOPAUSE**

**INTERVENCIÓN AERÓBICA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA  
FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA Y EL BIENESTAR DURANTE EL CLIMATERIO  
Y LA POSMENOPAUSIA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-150>

**Data de submissão:** 14/10/2025

**Data de publicação:** 14/11/2025

**Fabiana Andrade Generoso**

Graduanda em Educação Física

Instituição: Universidade Prof. Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: [fabianageneroso0@gmail.com](mailto:fabianageneroso0@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-1638-2756>

Lattes: 1695025311329694

**Matheus Reis Borges**

Graduando em Educação Física

Instituição: Universidade Prof. Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: [mathss@gmail.com](mailto:mathss@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-7562-3192>

Lattes: 9777097125110965

**Valéria Regina Silva**

Doutora

Instituição: Universidade Prof. Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: [valreginasilva@gmail.com](mailto:valreginasilva@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7795-1064>

Lattes: 2304129880113420

---

**RESUMO**

**Introdução:** A função sexual feminina, influenciada por fatores físicos e psicológicos, pode ser comprometida no climatério e pós-menopausa devido a alterações hormonais e metabólicas. O exercício aeróbico surge como intervenção não farmacológica capaz de atenuar sintomas e melhorar o bem-estar geral. **Objetivo:** Investigar os efeitos do exercício aeróbico sobre a função sexual de mulheres climatéricas e pós-menopáusicas. **Metodologia:** Realizou-se revisão integrativa da literatura nas bases Google Acadêmico, BVS, Lilacs, PubMed e SciELO, utilizando os descritores: “função sexual feminina”, “climatério”, “pós-menopausa”, “menopausa”, “exercício aeróbico” e “resposta sexual”. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em inglês ou português, contemplando ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais. Do total de 23 estudos identificados, seis atenderam aos critérios de inclusão, envolvendo modalidades como caminhada, ciclismo, hidroginástica e ginástica aeróbica. **Resultados:** Uma intervenção aeróbica demonstrou melhora

significativa em todos os domínios da função sexual em mulheres obesas. Outros estudos relataram efeitos indiretos positivos, incluindo melhora do sono, redução de sintomas depressivos, alívio de sintomas climatéricos e impacto favorável na qualidade de vida. Conclusão: O exercício aeróbico é uma intervenção acessível, de baixo custo e eficaz para promoção do bem-estar físico e psicossocial, favorecendo a função sexual feminina, com destaque para excitação, lubrificação e satisfação, além de atenuar sintomas do climatério e da pós-menopausa.

**Palavras-chave:** Função Sexual Feminina. Climatério. Menopausa. Exercício Aeróbico.

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Female sexual function, influenced by both physical and psychological factors, may be compromised during the climacteric and postmenopausal periods due to hormonal and metabolic changes. Aerobic exercise has emerged as a non-pharmacological intervention capable of alleviating symptoms and enhancing overall well-being. **Objective:** To investigate the effects of aerobic exercise on sexual function in climacteric and postmenopausal women. **Methodology:** An integrative literature review was conducted using Google Scholar, BVS, Lilacs, PubMed, and SciELO databases, with the following descriptors: “female sexual function,” “climacteric,” “postmenopause,” “menopause,” “aerobic exercise,” and “sexual response.” Articles published between 2020 and 2025, in English or Portuguese, including randomized clinical trials and observational studies, were considered. Of the 23 studies identified, six met the inclusion criteria, examining aerobic modalities such as walking, cycling, water aerobics, and aerobic gymnastics. **Results:** One aerobic intervention demonstrated significant improvement across all domains of sexual function in obese women. Additional studies reported indirect benefits, including improved sleep quality, reduced depressive symptoms, alleviation of climacteric symptoms, and positive impacts on quality of life. **Conclusion:** Aerobic exercise is an accessible, low-cost, and effective intervention for promoting physical and psychosocial well-being, enhancing female sexual function particularly arousal, lubrication, and satisfaction while mitigating climacteric and postmenopausal symptoms.

**Keywords:** Female Sexual Function. Climacteric. Menopause. Aerobic Exercise.

### **RESUMEN**

**Introducción:** La función sexual femenina, influenciada por factores físicos y psicológicos, puede verse comprometida durante el climaterio y la posmenopausa debido a cambios hormonales y metabólicos. El ejercicio aeróbico se presenta como una intervención no farmacológica capaz de atenuar los síntomas y mejorar el bienestar general. **Objetivo:** Investigar los efectos del ejercicio aeróbico sobre la función sexual en mujeres climatéricas y posmenopáusicas. **Metodología:** Se realizó una revisión integrativa de la literatura en las bases Google Académico, BVS, Lilacs, PubMed y SciELO, utilizando los descriptores: “función sexual femenina”, “climaterio”, “posmenopausa”, “menopausa”, “ejercicio aeróbico” y “respuesta sexual”. Se incluyeron artículos publicados entre 2020 y 2025, en inglés o portugués, abarcando ensayos clínicos aleatorizados y estudios observacionales. Del total de 23 estudios identificados, seis cumplieron con los criterios de inclusión, incluyendo modalidades como caminata, ciclismo, hidro-gimnasia y gimnasia aeróbica. **Resultados:** Una intervención aeróbica mostró mejoras significativas en todos los dominios de la función sexual en mujeres obesas. Otros estudios reportaron efectos indirectos positivos, incluyendo mejora del sueño, reducción de síntomas depresivos, alivio de síntomas climatéricos e impacto favorable en la calidad de vida. **Conclusión:** El ejercicio aeróbico constituye una intervención accesible, de bajo costo y eficaz para la promoción del bienestar físico y psicossocial, favoreciendo la función sexual femenina, especialmente la excitación, lubricación y satisfacción, además de atenuar los síntomas del climaterio y la posmenopausa.

**Palabras clave:** Função Sexual Femenina. Climaterio. Menopausia. Ejercicio Aeróbico.

## 1 INTRODUÇÃO

A sexualidade manifesta-se por meio de comportamentos e valores relacionados ao prazer, desejo e corporeidade, abrangendo não apenas aspectos físicos, mas também emocionais e sociais. Esses elementos estão diretamente ligados à qualidade de vida e à saúde global da mulher, compreendida, segundo a Organização Mundial da Saúde, como o estado de bem-estar físico, mental e social. Assim, qualidade de vida, saúde e função sexual (FS) apresentam-se interdependentes, compondo uma dimensão essencial da saúde integral feminina (De Carvalho *et al.*, 2015).

A resposta fisiológica sexual feminina envolve fases de desejo, excitação, lubrificação e orgasmo, que englobam reações físicas e psicológicas. Alterações nessas etapas podem comprometer o bem-estar e caracterizam a disfunção sexual (DS), frequentemente associada à redução do desejo, dificuldade de excitação ou orgasmo, dor durante o ato sexual (dispareunia) e disfunção dos músculos do assoalho pélvico (MAP) (Magno *et al.*, 2011).

Durante o climatério e a pós-menopausa, fases marcadas pela queda dos níveis de estrogênio, o corpo feminino passa por importantes modificações fisiológicas. Nesse contexto, a prática de exercício físico pode influenciar a manifestação e a intensidade dos sintomas, embora ainda não haja consenso sobre os efeitos diretos do exercício sobre os MAP (Avelar *et al.*, 2012).

O exercício físico é amplamente reconhecido por seus efeitos benéficos sobre a saúde global, incluindo fatores relacionados à função sexual, como melhora da capacidade cardiovascular, da autoestima e da imagem corporal, promovendo maior segurança e satisfação sexual (Freitas *et al.*, 2020). Apesar do reconhecimento dos benefícios gerais do exercício aeróbico, sua relação específica com a função sexual feminina (FSF) ainda requer investigação aprofundada. Dessa forma, reforça-se a importância de estudos que explorem essa associação, considerando o impacto das disfunções sexuais sobre o bem-estar emocional e relacional.

O presente estudo teve como objetivo principal investigar os efeitos da prática de exercício aeróbico sobre a função sexual de mulheres climatéricas e pós-menopáusicas, e como objetivo secundário, correlacionar os efeitos gerais dessa prática na qualidade de vida dessas mulheres.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde da mulher constitui um campo multidimensional que abrange aspectos biológicos, psicológicos e sociais, influenciados por modificações hormonais ao longo do ciclo de vida. As transições fisiológicas desde a menarca até a pós-menopausa impactam de forma significativa o metabolismo, a função cardiovascular, a composição corporal e a função sexual.

## 2.1 ETAPAS DO CICLO DE VIDA FEMININO

Durante o desenvolvimento humano, a mulher passa por transformações fisiológicas e hormonais marcantes, incluindo a menarca, a gestação, o climatério, a menopausa e a pós-menopausa. A menarca marca o início da maturação reprodutiva, representando a transição entre a infância e a puberdade, e posteriormente, a fase adulta (Silva; Cunha; Menezes, 2024). Após o estabelecimento do ciclo menstrual, ocorrem alterações morfológicas e endócrinas cíclicas, divididas nas fases folicular, ovulatória e lútea (Lembrance *et al.*, 2020). O climatério, por sua vez, representa a transição natural para o período não reprodutivo, marcado por oscilações hormonais e redução gradual da fertilidade. A menopausa é definida pela ausência de menstruação por 12 meses consecutivos, e a pós-menopausa estende-se até o fim da vida, frequentemente acompanhada de sintomas crônicos, como fogachos, distúrbios do sono e osteoporose (Sarmiento *et al.*, 2023).

## 2.2 IMPACTO DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

O exercício físico aeróbico é uma atividade planejada e estruturada que envolve grande demanda de oxigênio, favorecendo o condicionamento cardiorrespiratório, o controle pressórico, o equilíbrio lipídico e a composição corporal (Melo *et al.*, 2024). Mulheres, em função das variações hormonais, apresentam maior predisposição a alterações cardiovasculares, especialmente durante o climatério e a menopausa (Loro; Ostolin, 2023). A prática regular de exercício é reconhecida como estratégia não farmacológica eficaz na prevenção e controle de doenças crônicas e no aprimoramento da saúde mental (Oliveira *et al.*, 2024). Entre os benefícios psicológicos, destacam-se a redução da ansiedade, melhora do humor e da autoestima, além de maior regulação do sistema nervoso central por meio do aumento da liberação de endorfinas (Freire, 2022). Estudos apontam ainda que a prática habitual de exercícios físicos melhora o autoconceito, o sono, as funções cognitivas e a socialização, resultando em melhor qualidade de vida (Correa *et al.*, 2022).

## 2.3 RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E FUNÇÃO SEXUAL EM MULHERES

A função sexual feminina (FSF) envolve múltiplos domínios — desejo, excitação, lubrificação, orgasmo, satisfação e dor — influenciados por fatores hormonais, psicológicos e socioculturais. Qualquer alteração nesses domínios pode caracterizar disfunção sexual (DSF). A prática de exercícios físicos, especialmente aeróbicos, tem demonstrado efeitos protetores sobre a função sexual, melhorando o fluxo sanguíneo genital, a função endotelial e a percepção de prazer (Hadizadeh-Talasaz *et al.*, 2019). Correia *et al.* (2016) observaram que mulheres com disfunção sexual apresentam menor qualidade de vida e maior prevalência de obesidade. Barreto *et al.* (2018) reforçam que o exercício

físico contribui para a construção de uma imagem corporal positiva, fator essencial na auto percepção da sexualidade. Lopes (2017) evidenciou que o treinamento aeróbico contínuo e o intermitente melhoram significativamente os escores de função sexual, qualidade de vida e reduzem sintomas de ansiedade e depressão.

## 2.4 FISILOGIA E RESPOSTA SEXUAL

O assoalho pélvico feminino é composto por estruturas musculares e ligamentares responsáveis por sustentar as vísceras abdominais e pélvicas, mantendo a continência urinária e fecal (Melluzzi, 2021). Sua integridade é fundamental para a função sexual feminina. O ciclo de resposta sexual envolve as fases de desejo, excitação, orgasmo e resolução, regidas por mecanismos neurovasculares e hormonais. Baixos níveis de testosterona reduzem a libido e a excitação, enquanto a queda do estrogênio causa atrofia vaginal e redução da lubrificação. O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, especialmente os isquiocavernosos e bulboesponjosos, melhora a função vascular e a sensibilidade genital, otimizando a resposta sexual (Costa, 2018).

## 3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, elaborada com o intuito de sintetizar as evidências científicas disponíveis acerca da relação entre o exercício aeróbico e a função sexual feminina. A questão norteadora que orientou a busca e a análise dos estudos foi: *“A prática de exercício físico aeróbico é capaz de promover modificações na função sexual de mulheres no período do climatério e pós-menopausa?”*

As buscas nas bases eletrônicas foram iniciadas no dia 20 de fevereiro de 2025 e finalizadas no dia 15 de abril de 2025, utilizando periódicos indexados nas bases de dados Google acadêmico, Portal Biblioteca em saúde (BVS), Lilacs, Pubmed e SciElo.

Os descritores selecionados para a relação de artigos foram “função sexual feminina”, “climatério” “pós menopausa”, “menopausa”, “exercício aeróbico” e “resposta sexual”. Os termos foram alternados com operadores booleanos “or” para diferenciá-los e “and” para vinculá-los. Como estratégia de busca foi definido *“Female Sexual Dysfunction” AND “Aerobic Exercise” AND “Climateric” OR “Menopause”*.

Foram incluídos no estudo artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, nos idiomas inglês e português, que apresentavam relação direta com o tema proposto. Como critérios de elegibilidade, foram selecionados estudos originais do tipo ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos não randomizados e estudos observacionais. Foram excluídas revisões sistemáticas, metanálises, teses,

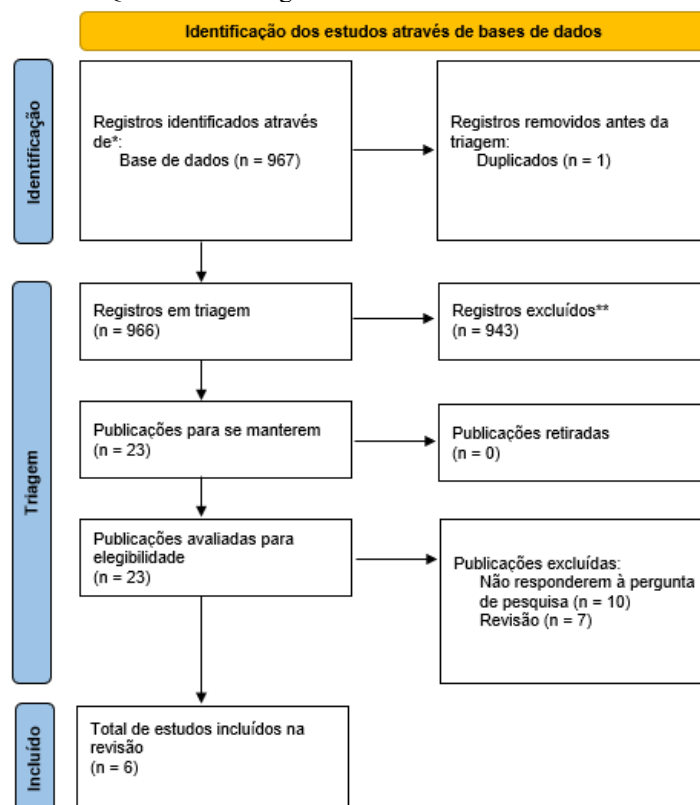
dissertações e publicações não disponíveis na íntegra, além de duplicatas identificadas durante a triagem inicial.

A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas: inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, a fim de identificar os trabalhos que abordavam o tema central ou que apresentavam os descritores selecionados. Em seguida, os artigos potencialmente elegíveis foram analisados na íntegra, sendo incluídos ou excluídos conforme os critérios previamente definidos. Dos estudos selecionados, foram extraídas informações referentes a autoria, ano de publicação, objetivos, metodologia empregada e principais resultados, para posterior análise comparativa e síntese integrativa.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De início, as buscas geraram um total de 967 artigos como resultado, que após a leitura de título e resumo, considerou-se para a leitura na íntegra o total de 23 artigos. Ao final, diante de análise, seguindo os critérios de elegibilidade e a resposta da pergunta norteadora, foram relacionados seis artigos para compor a análise do presente estudo. O fluxograma a seguir demonstra as etapas da seleção.

Quadro 1: Fluxograma dos estudos selecionados



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A seguir temos o quadro detalhado dos artigos selecionados para o presente estudo.

Quadro 2: Características dos estudos selecionados

Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Resultado
Sharma <i>et al.</i> , 2024	Examinar a resposta de mulheres na pós-menopausa ao treinamento aeróbico supervisionado versus sem supervisão em relação ao sono, qualidade de vida e depressão. Além do impacto na composição corporal.	Estudo experimental realizado com 50 mulheres na pós-menopausa. Foram divididas em 2 grupos: o grupo A realizou 18 sessões de 30 minutos de caminhada (3 vezes na semana) supervisionada e programada, e o grupo B realizou 30 minutos de caminhada diariamente em casa sem supervisão. Todas as participantes passaram por avaliação e responderam a questionários (demográficos, PSQI, SF-36 e BDI).	Exercício aeróbico pode melhorar a qualidade do sono, reduzir sintomas da menopausa e melhorar a qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa. Além de que exercícios supervisionados podem oferecer mais benefícios do que os não supervisionados.
Abdelsamea <i>et al.</i> , 2023	Avaliar o efeito de um programa de perda de peso na função sexual, saúde psicológica e qualidade de vida entre uma amostra de mulheres egípcias obesas casadas, com disfunção sexual durante 3 meses.	Estudo intrassujeito realizado na Universidade Delta de Ciência e Tecnologia em Gamasa, Egito, com 40 mulheres obesas casadas com disfunção sexual. A idade variou de 20 a 40 anos. Todas seguiram um programa de perda de peso na forma de dieta e treinamento físico por 6 meses. O programa constituiu na redução de ingestão calórica e treinamento aeróbico (10 minutos de ciclismo ergonômico 50-60 rpm e 20 minutos de esteira com inclinação de 0 a 3%).	A perda de peso após 3 meses foi acompanhada de uma melhoria substancial na função sexual feminina, a melhoria incluiu um considerável aumento em três domínios: excitação, lubrificação e satisfação sexual, bem como na pontuação geral.
Gamal <i>et al.</i> , 2023	Avaliar o efeito do exercício aeróbico na qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa com incontinência urinária de esforço (IUE).	30 mulheres foram selecionadas e divididas em 2 grupos. Grupo A recebeu treinamento dos MAP, 2 sessões por semana durante 3 meses. Grupo B realizou treinamento dos MAP além de exercícios aeróbicos (30 minutos caminhada em esteira), pelo mesmo período. Todas as mulheres foram	Exercícios aeróbicos, especificamente treinamento de caminhada em esteira, são eficazes para melhorar a qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa com IUE.



		avaliadas antes e depois dos treinamentos através do questionário SF-36.	
Farias <i>et al.</i> , 2021	Conhecer a influência da atividade física na vivência e percepção da sexualidade em idosas	Estudo quantitativo exploratório descritivo. Selecionou 19 mulheres idosas que praticavam atividade física em grupo do NASF. Aplicação de questionário, composto de 16 perguntas (abertas e fechadas).	Com a prática regular de atividade física houve melhora do desejo sexual e elevação da autoestima
Cabral <i>et al.</i> 2020	Avaliar a relação entre o nível de atividade física, a sintomatologia climatérica e a qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres na pós-menopausa	Estudo descritivo de corte transversal. Selecionou 100 mulheres pós-menopáusicas que frequentavam um parque público. Aplicou dois questionários: MRS (para avaliar sintomatologia climatérica e a qualidade de vida relacionada a saúde) e IPAQ (para estimar nível de atividade física)	As mulheres insuficientemente ativas possuem maiores scores em todos os sintomas do MRS (questionário) quando comparados às ativas, indicando maior intensidade de sintomas e menos qualidade de vida
Silva <i>et al.</i> 2020	Avaliar os benefícios da prática do exercício físico sistematizado (treinamento aeróbio) em mulheres que sofrem com os sintomas da menopausa	Estudo descritivo transversal. Avaliou 33 mulheres menopáusicas, sendo 17 fisicamente ativas e 16 sedentárias. Aplicou questionário "Escala de Avaliação da Menopausa (MRS)", avaliou IMC e circunferência da cintura.	A prática de exercício físico aeróbico de forma regular, supervisionada, com controle de duração, frequência e intensidade do programa de treinamento soma inúmeros benefícios à saúde da mulher menopausica, diminuindo a severidade dos sintomas incomodativos.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Os resultados dos estudos analisados evidenciam que a prática regular de exercício físico aeróbico, sobretudo quando supervisionada e conduzida de forma estruturada, promove efeitos positivos em múltiplas dimensões da saúde da mulher, incluindo a FS, a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial. Embora nem todas as pesquisas tenham avaliado diretamente a FS como desfecho principal, as evidências convergem para o entendimento de que o exercício aeróbico exerce influência significativa nesse domínio.

O estudo de Abdelsamea *et al.* (2023) foi o que mais diretamente investigou a relação entre exercício aeróbico e FS, demonstrando que mulheres obesas com disfunção sexual apresentaram melhoras expressivas nos domínios de excitação, lubrificação e satisfação sexual após seis meses de treinamento físico associado à dieta. Tais achados sustentam a hipótese de que a melhora da

composição corporal e da saúde metabólica pode impactar positivamente o desempenho e a satisfação sexual. Em consonância, Farias *et al.* (2021) observaram que mulheres idosas fisicamente ativas apresentaram aumento do desejo sexual e da autoestima, fatores fundamentais para a preservação da função sexual feminina (FSF) em idades avançadas. Esses resultados sugerem que os benefícios do exercício transcendem aspectos fisiológicos, abrangendo também dimensões subjetivas e emocionais da sexualidade.

De forma complementar, os estudos de Sharma *et al.* (2024), Silva *et al.* (2020) e Cabral *et al.* (2020), embora não tenham avaliado diretamente a FSF, relataram melhorias significativas na qualidade do sono, sintomas depressivos, manifestações climatéricas e percepção geral de qualidade de vida, fatores reconhecidos como moduladores da sexualidade feminina, especialmente no climatério e na pós-menopausa. A observação de que protocolos supervisionados apresentam resultados superiores reforça a relevância da orientação profissional especializada na prescrição do exercício.

De modo convergente, Gamal *et al.* (2023) verificaram que o treinamento aeróbico, quando associado ao fortalecimento dos MAP, contribui para a melhora da qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária de esforço, condição frequentemente associada à disfunção sexual. Assim, o exercício aeróbico se destaca como estratégia terapêutica não farmacológica, acessível e de baixo custo, capaz de promover benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Corroborando essas evidências, Stanton *et al.* (2018) e Almuqahwi *et al.* (2023) demonstraram que tanto o exercício aeróbico agudo quanto o crônico estão associados a melhorias significativas nos domínios de desejo, excitação, lubrificação e satisfação sexual. Entretanto, as autoras destacam a escassez de estudos específicos com populações femininas, o que limita a generalização dos achados. Fausto *et al.* (2023), em meta-análise recente, reforçam que, embora o treinamento aeróbico mostre eficácia na melhora da FS de mulheres na menopausa, a heterogeneidade dos instrumentos de avaliação e dos protocolos de intervenção ainda representa um desafio metodológico.

Embora os resultados desta revisão integrativa reforcem o papel do exercício aeróbico como intervenção benéfica para a função sexual feminina, algumas limitações metodológicas devem ser consideradas ao interpretar os achados.

Primeiramente, observou-se heterogeneidade significativa entre os estudos incluídos, tanto em relação ao desenho metodológico (ensaios clínicos, estudos observacionais e quase-experimentais), quanto aos protocolos de intervenção, especialmente no que se refere à frequência, intensidade e duração dos exercícios aeróbicos aplicados. Essa variabilidade limita a comparabilidade direta entre os resultados e dificulta a padronização das recomendações clínicas.

Além disso, a amplitude etária e o estado fisiológico das participantes, abrangendo mulheres em diferentes fases do climatério e da pós-menopausa, configuram um fator potencial de viés, uma vez que as respostas hormonais e fisiológicas ao exercício podem variar substancialmente entre essas etapas.

Outra limitação relevante é a escassez de instrumentos padronizados e validados para mensurar a FSF em contextos de intervenção com exercício físico. Muitos estudos utilizaram questionários autorreferidos, o que aumenta o risco de viés de resposta e subjetividade na avaliação.

Adicionalmente, a maioria dos estudos analisados apresentou amostras reduzidas e curtos períodos de acompanhamento, restringindo a generalização dos resultados e impedindo a avaliação dos efeitos de longo prazo do exercício sobre a FSF. A ausência de grupos controle em alguns estudos também compromete a robustez das inferências causais.

Por fim, há uma escassez de pesquisas com delineamentos experimentais robustos, especialmente ensaios clínicos randomizados com cegamento e controle de variáveis hormonais e comportamentais, que poderiam elucidar de forma mais precisa os mecanismos fisiológicos e psicossociais envolvidos.

Dessa forma, recomenda-se que futuras investigações adotem metodologias padronizadas, amostras amplas e acompanhamento longitudinal, de modo a fortalecer a base de evidências e permitir o desenvolvimento de protocolos clínicos fundamentados cientificamente para a promoção da saúde sexual feminina por meio do exercício físico.

## **5 CONCLUSÃO**

Os resultados do presente estudo indicam que a prática de exercícios aeróbicos exerce efeitos benéficos sobre a função sexual feminina, promovendo melhorias significativas em parâmetros como excitação, lubrificação e satisfação sexual. Além disso, o exercício físico demonstrou potencial para atenuar os sintomas associados ao climatério e à pós-menopausa, contribuindo para a elevação da qualidade de vida das mulheres.

## REFERÊNCIAS

- AVELAR, L. F. D. S.; OLIVEIRA JÚNIOR, M. N. S. D.; NAVARRO, F. Influência do exercício físico na sintomatologia de mulheres climatéricas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 537-545, 2012.
- BARRETO, A. P. P.; et al. O impacto da disfunção sexual na qualidade de vida feminina: um estudo observacional. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 8, n. 4, p. 511-517, 2018.
- CORREA, A. R.; et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, Mogi Guaçu, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.
- CORREIA, L. S.; et al. Função sexual e qualidade de vida de mulheres: um estudo observacional. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, Lisboa, v.32, p. 405-409, 2016.
- COSTA, C. K. L. D.; et al. Cuidado fisioterapêutico na função sexual feminina: intervenção educativa na musculatura do assoalho pélvico. **Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 19, p. 65-71, 2018.
- DE CARVALHO, G. M. D. et al. Exercício físico e sua influência na saúde sexual. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul**, Santa Cruz do Sul, v.16, n.1, 2015.
- DE SOUZA, S. A.; MOREIRA, A. B.; DE SOUZA, M. L. R. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 18, p. e72182-e72182, 2023.
- FREIRE, K. C. Inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física. **Revista Interdisciplinar da FARESE**, Santa Maria de Jetibá, v. 4, Ed. Esp. Anais da III Jornada Científica do Grupo Educacional FAVENI, p. 209-214, 2022.
- FREITAS, C. S. D. et al. Relação entre a musculatura do assoalho pélvico e a função sexual em idosas fisicamente ativas. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 33, p. e003323, 2020.
- HADIZADEH-TALASAZ, Z.; et al. Effect of pelvic floor muscle training on postpartum sexual function and quality of life: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. **Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology**, Taipei, v. 58, p. 737-747, 2019.
- LEMBRANCE, A. J. M. et al. Fisiologia do ciclo menstrual feminino e suas influências hormonais. **Saúde da Mulher. Epidemiologia, intervenções, observações e políticas públicas de saúde**. Editora Pasteur, Irati, p. 62-69, 2020.
- LINDOSO, J. R. M.; SILVA, P. O. Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, Curitiba, v. 16, n. 5, p. 01-14, 2023.
- LOPES, I. P. **Efeitos do treinamento físico aeróbio sobre a função sexual em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: ensaio clínico controlado**. 2021. Tese de Doutorado - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021.

LORO, F. L.; OSTOLIN, T. L. V. D. P. Atividade física, comportamento sedentário e saúde da mulher: um mapa de evidências. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde – RBAFS**, Pelotas, v. 28, e0318, 2023.

MAGNO, L. D. P.; FONTES, P. A. J.; NUNES, E. F. C. Avaliação quantitativa da função sexual feminina correlacionada com a contração dos músculos do assoalho pélvico. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, Ananindeua, v. 2, n. 4, p. 8-8, 2011.

MELO, T. D. P. N.; et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na prevenção de doenças cardiovasculares. **Revista Ibero Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**, São Paulo, v.10, n. 6, jun. 2024.

MELLUZZI, Mayse Doro. **Promoção da Saúde de mulheres com incontinência urinária: aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico**. 2021. 55f. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) – Universidade Cesumar, Maringá, 2021.

OLIVEIRA, V. A. D.; et al. Benefícios da prática regular de atividade física no tratamento da depressão: Uma revisão narrativa da literatura. **Research, Society and Development**, Itabira, v.13, n. 5, e8013545827, 2024.

SANTOS, C. F. M. D.; et al. O exercício físico como tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares. **Jornal de Investigações Médicas (JIM)**, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p. 26-33, abr. 2020.

SARMENTO, A. C. A. et al. Eficácia das abordagens hormonais e não hormonais para atrofia vaginal e disfunções sexuais em mulheres na pós-menopausa: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, v. 44, p. 986-994, 2023.

SILVA, A. A. F.; CUNHA, S. R. F. F.; DA SILVA, M. M. E. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres no climatério/menopausa: uma revisão. **Educação, Ciência e Saúde**, Cuité, v. 11, n. 2, 2025.