

B176

EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS SOBRE AS VARIÁVEIS MORFOLÓGICAS, FUNCIONAIS E CARDIORRESPIRATÓRIAS EM MULHERES MENOPAUSADAS SAUDÁVEIS

Vanessa Bellissimo (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Considerando-se as mudanças fisiológicas presentes na menopausa e sua associação com o sedentarismo, objetivamos neste estudo avaliar as alterações morfofuncionais em resposta a um programa de 16 semanas de treinamento físico com pesos (TP, 2 sessões semanais) aplicado a 2 grupos de menopausadas: grupo com terapia de reposição hormonal (TRH; n=11, $x=55,0\pm 6$ anos) e grupo sem TRH (STRH; n=7, $x=52,75\pm 5,7$ anos). Nas 8 semanas (8S) iniciais, o TP visou a resistência muscular localizada (RML) em ambos os grupos. Posteriormente, os grupos foram subdivididos: metade da amostra realizou TP para hipertrofia muscular, enquanto a outra metade prosseguiu com trabalho de RML. Os protocolos de avaliação foram aplicados no pré, 8S e 16S de TP. Dentre os resultados analisados intragrupos, na comparação prévs8S observamos alterações ($p<0,05$): redução na somatória das dobras cutâneas e no %gordura, aumentos da massa magra, da força máxima (Fmáx) e do VO_2 máx. Quando comparados os grupos, observamos alterações mais expressivas no TRH para a composição corporal e o VO_2 máx, enquanto que o ganho de Fmáx foi maior no STRH. Baseados nesta análise preliminar, os resultados apontam para importantes alterações em ambos os grupos. No entanto, a análise do período total do TP (16S) torna-se necessária para complementar as informações a cerca do TP visando hipertrofia ou RML.

Menopausa - Treinamento com Pesos - Terapia de Reposição Hormonal