



B0297

**ESTUDO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO EM MULHERES MENOPAUSADAS APÓS INTERVENÇÃO DE TREINAMENTO CONCORRENTE**

Daniel Medeiros Lobo (Bolsista PIBIC/CNPq), Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Um novo desafio da sociedade atual é o grande número de pessoas que tem atingido idade avançada, pois o envelhecimento está associado a fatores como diminuição da força muscular e da densidade mineral óssea, perda de massa magra, acúmulo de gordura, entre outros. Para mulheres de meia-idade, essa fase é acompanhada pela menopausa e marcada por diversas alterações em seu organismo, como ondas de calor, insônia, irritabilidade, fadiga, entre outros, devido às mudanças hormonais. O objetivo do presente estudo foi avaliar o impacto de 16 semanas de treinamento concorrente (TC) na percepção da qualidade de vida (QV) e na sintomatologia do climatério/menopausa. Participaram da pesquisa 21 mulheres na pós-menopausa, clinicamente saudáveis, com idade entre 45 e 65 anos, que foram subdivididas em dois grupos: grupo de treinamento (GT) e grupo controle (GC). As avaliações foram realizadas aplicando-se três questionários sendo um de QV (WHOQOL-bref), e dois de sintomatologia (Questionário de Saúde da Mulher (QSM) e Índice Menopausal de Blatt e Kupperman) antes e após o programa de TC. Os resultados mostraram que a atividade física regular pode ser uma estratégia importante nos sintomas da menopausa, tanto nas mudanças físicas, quanto comportamentais, podendo influenciar positivamente na qualidade de vida dessas mulheres.

Menopausa - Qualidade de vida - Treinamento concorrente