



B0298

EFEITO DE DIFERENTES TREINAMENTOS SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Manoel Emílio Lixandrão (Bolsista PIBIC/CNPq), Valéria Bonganha, Miguel Soares Conceição, Ricardo Paes de Barros Berton, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

No período da pós-menopausa, quando cessa a produção dos hormônios estrogênio e progesterona é que as mulheres sofrem os principais declínios fisiológicos. O objetivo deste estudo foi analisar os diferentes protocolos de treinamento (concorrente (GTC) e pesos (GTP)) sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa, após 16 semanas. Participaram desse estudo 34 mulheres, na faixa etária de (52 ± 6) anos, subdivididas em GTC (n=9), GTP (n=12) e GC (n=13). O grupo GTP realizou 10 exercícios para membros superiores e inferiores, o GTC 6 exercícios, seguidos de 30min de corrida ou caminhada, prescrita pelo limiar ventilatório, realizada em três sessões semanais com intensidade progressiva, e duração total de ~60min ao passo que o GC permaneceu inativo. A composição corporal foi avaliada pelo método de pregas cutâneas, no momento pré e pós. Para todas as análises foi utilizado o teste ANOVA two-way (medidas repetidas) na comparação intra e intergrupos, valor adotado de $(p \leq 0,05)$. Os resultados mostraram que somente o grupo que realizou TP apresentou melhoras estatisticamente significantes na composição corporal, com aumento de massa magra e diminuição de gordura relativa. Concluindo, podemos inferir que o TP se mostra como uma maneira eficaz e segura para a prescrição de exercícios físicos para essa população.

Exercício físico - Composição corporal - Menopausa