



B0285

EFEITO DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A TAXA METABÓLICA DE REPOUSO E UTILIZAÇÃO DE SUBSTRATOS ENERGÉTICOS EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Manoel Emílio Lixandrão (Bolsista SAE/UNICAMP), Valéria Bonganha, Miguel Soares Conceição, Ricardo Paes de Barros Berton, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil e Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

É no período pós-menopausa que as mulheres sofrem os maiores declínios morfológicos. Dessa forma, esse projeto teve como objetivo analisar os efeitos de 16 semanas de treinamento de força (TF) sobre a taxa metabólica de repouso (TMR), predominância na utilização de substratos energéticos (QR) e composição corporal. Participaram 23 mulheres clinicamente saudáveis com idade entre 45 e 65 anos, na pós-menopausa (12 meses sem menstruação), sem utilização de terapia hormonal, subdividas em dois grupos, controle (GC, n = 10) e (TF, n = 13). A TMR foi mensurada por meio de calorimetria indireta de circuito aberto, e calculada pela equação de Weir (1949). A RQ foi mensurada pela razão das trocas respiratórias (i.e., CO_2/O_2), e a composição corporal segundo as técnicas descritas por Heyward (2001). Os principais resultados demonstraram aumento significativo da TMR (16,4%; $P = 0,025$) e da massa magra (2,46%; $P = 0,0007$) para o TF após 16 semanas de intervenção. Ambos os grupos TF e GC não apresentaram modificações significantes no RQ (6,10% e 1,09%; $P > 0,05$ respectivamente) e massa gorda (-5,43% e 1,78%; $P > 0,05$ respectivamente). Dessa forma, concluímos que 16 semanas de TF é eficaz no aumento da massa magra e da TMR em mulheres de meia-idade na pós-menopausa.

Treinamento de força - Menopausa - Taxa metabólica de repouso