



B121

**HIDROGINÁSTICA: INFLUÊNCIAS SOBRE AS VARIÁVEIS CARDIORESPIRATÓRIAS EM MULHERES NA MENOPAUSA**

Luane Margarete Zanchetta (Bolsista FAPESP) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Estudos relatam que a expectativa de vida nos seres humanos tem aumentado rapidamente nos últimos anos. Em especial em mulheres após a menopausa são observados severos declínios fisiológicos, decorrentes em grande parte da cessação da produção do hormônio estrógeno. Os efeitos benéficos da atividade física no processo de envelhecimento e especificamente em mulheres na menopausa têm sido objeto de estudo de várias pesquisas principalmente em relação a sua ação sobre o sistema cardiovascular, cujas doenças são uma das principais causas de mortalidade feminina pós-menopausa. Tendo em vista que tais mulheres viverão um terço de suas vidas após a menopausa, nosso trabalho teve por objetivo, verificar como a atividade de hidroginástica interferiu nas variáveis cardiorespiratórias, de 28 voluntárias através de um programa de hidroginástica com duração de dezesseis semanas. Para tanto realizamos o teste de *Cooper* de 2400 metros antes e após o treinamento, comparando as seguintes variáveis: Freqüência cardíaca de repouso (antes do teste); Freqüência cardíaca máxima (após o teste); Freqüência cardíaca após um minuto; Tempo gasto para percorrer o percurso proposto.

Hidroginástica – Menopausa – Capacidade Cardiorespiratória