



B118

ATIVIDADES FÍSICAS COMBINADAS (AFC) PARA MULHERES MENOPAUSADAS ATIVAS

Luciana Paula Brugliato (Bolsista FAPESP) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti (Orientadora), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

Introdução: O aumento da expectativa vida leva-nos a buscar novas formas de melhorar a qualidade de vida em mulheres menopausadas e a prática regular de atividades físicas têm sido indicada por propiciar benefícios fisiológicos nessa fase. Objetivo: verificar como um programa de ATF (atividades aeróbias e de resistência muscular localizada na água e no solo) pode melhorar: a composição corporal, o condicionamento cardiorrespiratório e a flexibilidade em mulheres menopausadas. Matérias e Métodos: Foram avaliadas 22 mulheres, antes e após 16 semanas de AFC. Realizamos: avaliação antropométrica (Dobras Cutâneas, Peso, Altura), avaliação cardiorrespiratória (Teste de 2400m) e testes de flexibilidade. Resultados: Mostraram redução nos valores: do Peso Corporal, do Índice de Massa Corporal e do Percentual de Gordura Corporal e um aumento da Densidade Corporal, sendo que nas duas últimas variáveis as diferenças foram estatisticamente significantes. Também ocorreu uma redução nos valores da Frequência Cardíaca de Repouso e no Tempo utilizado para percorrer os 2400m, e um aumento do VO_2 máx, diferenças estatisticamente significantes. Os valores da flexibilidade de Elevação de Ombro, da Coluna Inferior e da Extensão de Tronco aumentaram, porém apenas a última foi estatisticamente significativa. Conclusão: O programa de AFC proporcionou melhoras fisiológicas significativas em mulheres já condicionadas, sendo que estas ocorreram devido ao aumento da frequência semanal e à continuidade da prática.

Mulher - Menopausa - Atividades Físicas