



B170

**EFEITOS DO TREINAMENTO: COM PESO (TP) E AERÓBIO (TA) SOBRE AS VARIÁVEIS MORFOFUNCIONAIS EM MULHERES MENOPAUSADAS SAUDÁVEIS**

Valéria Bonganha (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti (Orientadora)  
- Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Objetivo foi analisar as adaptações morfofuncionais obtidas em mulheres menopausadas sedentárias ( $n=13$ ,  $51,9 \pm 4,5$  anos) com e sem terapia de reposição hormonal (CTRH e STRH), consideradas saudáveis, com ciclo menstrual interrompido há pelo menos 12 meses. O TP consistiu de 9 exercícios, com 3 séries de 12 a 15 repetições e 3 séries de 15 a 20 repetições para membros superiores e inferiores, e o TA consistiu de caminhadas durante 30min por sessão. Antes e após o programa de 10 semanas, com frequência de 3 sessões/semanais, as voluntárias foram submetidas a uma bateria de testes físicos e os resultados mostraram melhoras significativas nos indicadores de força, flexibilidade e  $VO_2$ máx. Quanto as variáveis: peso corporal, massa magra e % de gordura os dados coletados não apresentaram diferenças estatisticamente significantes. Concluindo, o programa combinado de TP e TA, mostrou-se eficaz na prevenção da diminuição na força muscular, na melhora da flexibilidade e da capacidade cardiorrespiratória, porém não se mostrou eficaz na redução do % de gordura e no aumento de massa magra, provavelmente isso ocorreu pelo fato do curto período de duração do treinamento físico e o não controle sobre a dieta alimentar.

Menopausa - Treinamento aeróbio - Treinamento com peso