



COMO A HIDROGINÁSTICA PODE INFLUENCIAR NA MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO EM MULHERES NA MENOPAUSA

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

As pesquisas científicas atualmente, estão cada vez mais se aprimorando no sentido de mostrar os benefícios da atividade física regular, nas várias fases da vida: crianças, adolescentes, adultos e idosos. 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. Portanto, objetivamos através deste trabalho, constatar com respaldo científico, quais são as reais melhoras em condicionamento físico, através da prática da atividade de hidroginástica, para mulheres na menopausa. Para tanto, antes e após um treinamento de dezesseis semanas, foram aplicados seguintes testes: -Avaliação Antropométrica: índice de massa corporal, determinação de dobras cutâneas (protocolo de Guedes), para obter-se o percentual de gordura corporal.-Avaliação Cárdiorrespiratória: Teste de Cooper de 2400 metros,

para mensuração do $\dot{V}O_2$ máx.-Avaliação de Flexibilidade: Teste de Coluna Inferior, Teste de Elevação de ombro e Teste de Extensão de Tronco.

Hidroginástica - Menopausa - Condicionamento Físico