

EFEITO DE DIFERENTES TREINAMENTOS SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL E FORÇA MUSCULAR DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Manoel Emílio Lixandrão
Valéria Bonganha
Miguel Soares Conceição
Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil.
Vera Aparecida Madruga

Laboratório de Fisiologia do Exercício, Faculdade de Educação Física; UNICAMP, SP, Brasil.2011.
manelix.ef@gmail.com / Suporte: CNPq/PIBIC

Palavras-chave: Pós-menopausa, Composição corporal, Força muscular, Treinamento com pesos, Exercício

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos tem sido amplamente recomendada para as mulheres na pós-menopausa, pois é principalmente nessa fase, quando se cessam a produção do hormônios femininos, que ocorrem os maiores declínios morfológicos e funcionais.

OBJETIVO

Buscou-se assim verificar as alterações ocasionadas após 16 semanas de TP e ou TC sobre a força muscular e a composição corporal em mulheres de meia-idade na pós-menopausa.

RESULTADOS

Tabela 1. Dados representados em valores de média e desvio padrão da força muscular para os exercícios supino reto, *leg press* e rosca direta.

| Exercícios (kg) | Momentos | GTP (n=12) | GTC (n=9) | GC (n=13) |
|-----------------|----------|-----------------|-----------------|----------------|
| Supino reto | M0 | 37,16 ± 7,57 | 38,44 ± 5,59 | 37,38 ± 6,15 |
| | M1 | 47,66 ± 7,27* | 46,66 ± 6,20* | 38,58 ± 6,17 |
| Leg press | M0 | 124,66 ± 15,8 | 140,11 ± 36,70 | 136,46 ± 24,45 |
| | M1 | 175,33 ± 41,48* | 173,00 ± 36,45* | 151,23 ± 22,87 |
| Rosca direta | M0 | 24,08 ± 4,23 | 23,11 ± 3,69 | 20,53 ± 2,78 |
| | M1 | 27,91 ± 4,10*# | 26,22 ± 2,10* | 23,23 ± 2,78 |

*diferença significativa ($P \leq 0,05$) entre os momentos (M0 e M1); # diferença significativa ($P \leq 0,05$) para o GC; TP = treinamento com pesos; TC = treinamento concorrente; GC = grupo controle.

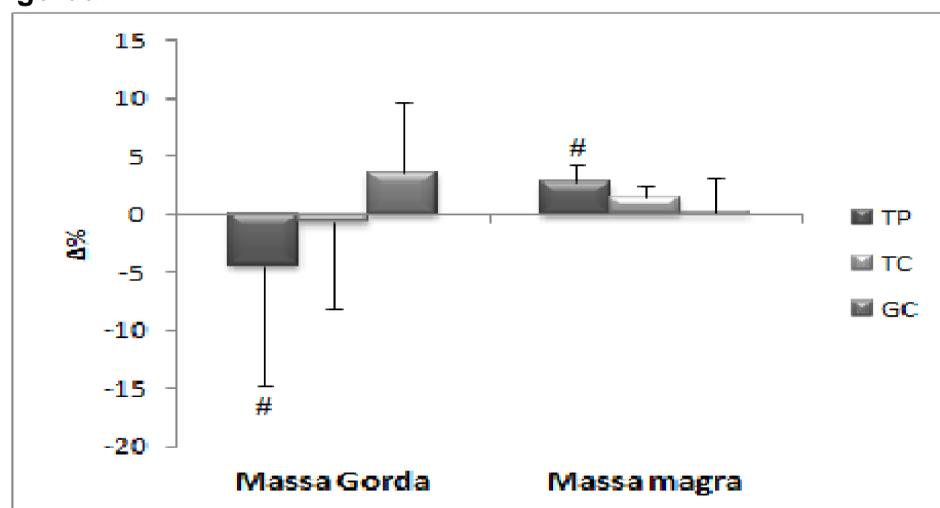
CONCLUSÃO

Conclui-se a partir dos resultados encontrados no presente estudo que ambos os treinamentos (TP e TC) influenciaram positivamente os níveis de força muscular, entretanto as variáveis relacionadas à composição corporal (massa gorda e massa magra) sofreram modificações significantes somente em decorrência do TP após 16 semanas de intervenção em mulheres na pós-menopausa.

MÉTODOS

Participaram 34 voluntárias subdivididas em 3 grupos: TC (n=9, idade 56 ± 6), TP (n=12, idade $54 \pm 3,6$) e GC (n=13, idade 51 ± 6). Composição corporal – pregas cutâneas. Força muscular – testes de 1-RM no *leg press*, supino reto e rosca direta. Os treinamentos foram divididos em duas fases (F) de oito semanas. Durante a (F1), 3x10 alternando segmentos e pausa de 60s; na (F2) 3x8 localizado por articulação e pausa de 90s. Reajuste semanal de cargas – teste de repetições máximas. O TP foi constituído de 10 exercícios com pesos, já o TC foi composto de 6 exercícios com pesos seguidos de 30 min. de caminhada e/ou corrida com intensidades prescritas através do limiar ventilatório. Eram realizadas 3 sessões semanais com duração de ~60 min. Teste ANOVA para medidas repetidas na comparação intra e inter-grupos.

Gráfico 1. Valores do $\Delta\%$ para as variáveis massa magra e massa gorda.



#diferença significativa ($P \leq 0,05$) com relação ao GC; TP = treinamento com pesos; TC = treinamento concorrente; GC = grupo controle; A = composição corporal; B = força muscular.

REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009 Mar;41(3):687-708.

Orsatti FL, Nahas EA, Maesta N, Nahas-Neto J, Burini RC. Plasma hormones, muscle mass and strength in resistance-trained postmenopausal women. *Maturitas.* 2008 Apr 20;59(4):394-404.