



B0300

**EFEITOS DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE A CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA**

Stella Butti Ferrari (Bolsista SAE/UNICAMP), Miguel Soares Conceição, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil, Valéria Bonganha (Co-orientadora) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O objetivo desse estudo foi analisar os efeitos de 16 semanas de treinamento concorrente (TC) na capacidade cardiorrespiratória de mulheres na pós-menopausa. Participaram 23 voluntárias, saudáveis com idade entre 45 e 65 anos, na pós-menopausa (12 meses sem menstruação), sem utilização da terapia de reposição de hormonal, subdividas em: Grupo Controle (GC; n=12); e Grupo Treinamento (GT; n=11). O protocolo do TC consistiu de 16 semanas de treino, sendo 3 x 8-10 repetições máximas com 60-90s de pausa, 6 exercícios, seguido de 30 min de trote a 55-85% do  $\dot{V}O_{2\text{ pico}}$ . A avaliação cardiorrespiratória foi realizada em esteira, utilizando analisador metabólico de gases. Também foram coletados dados no teste de campo (Cooper). A normalidade da amostra foi verificada pelo teste de *Shapiro-Wilks*. Para a comparação intra e intergrupos foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis*, utilizando o pacote estatístico "BIOESTAT" 5.0. Os resultados dos testes realizados em esteira para o  $\dot{V}O_{2\text{ pico}}$  e limiar ventilatório (LV) nas condições pré=26,44 ± 2,91; pós=28,13 ± 2,45; pré=6,10 ± 0,37; pós=6,33 ± 0,29, respectivamente e no teste de Cooper (pré=19,14 ± 3,12; pós=25,14 ± 4,70; velocidade no LV1 pré=7,48 ± 0,49; pós=8,42 ± 0,73) mostraram que não ocorreram diferenças estatisticamente significantes nos valores de  $\dot{V}O_{2\text{ pico}}$  e LV em ambos os testes após 16 semanas de TC.

Menopausa - Treinamento concorrente - Aptidão cardiorrespiratória