



B0257

### **TREINAMENTO COM PESOS: EFEITOS SOBRE O SISTEMA CARDIOVASCULAR EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA**

Renata Maria de Oliveira Botelho (Bolsista FAPESP), Valéria Bonganha, Miguel Conceição, Giovana Vergínia, Cleiton Libardi, Mara Patrícia Chacon-Mikahil, José Rocha e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Após a menopausa, ocorrem modificações no organismo da mulher tais como: alterações na composição corporal, aumento da pressão arterial (PA) de repouso, podendo influenciar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Objetivamos dessa forma, analisar os efeitos do treinamento com pesos (TP) nas variáveis relacionadas ao sistema cardiovascular em mulheres na pós-menopausa. Participaram da pesquisa 20 mulheres na pós-menopausa, não ativas fisicamente e não usuárias de terapia de reposição hormonal. A PA foi aferida pelo método auscultatório e a frequência cardíaca (FC) por um cardiófrequencímetro, após 5min de repouso na posição sentada. A composição corporal foi obtida pela técnica de dobras cutâneas e o consumo de oxigênio ( $VO_{2pico}$ ) por um analisador de gases durante o teste na esteira. O TP foi realizado em 3 sessões semanais, durante de 16 semanas. Foi verificada a normalidade da amostra através do teste de Shapiro-Wilks e o teste t de student para amostras pareadas (programa Bioestat 5.0), com  $p < 0,05$ . Os resultados mostraram que ocorreram diferenças estatisticamente significantes após o programa de TP nas variáveis MM ( $p < 0,0001$ ), MG ( $p < 0,038$ ) e PAD ( $p < 0,0001$ ). Concluindo, podemos inferir que o TP não foi eficiente para provocar alterações no:  $VO_{2pico}$ , PA Sistólica e na FC de repouso. Suporte: Fapesp.

Menopausa - Sistema cardiovascular - Treinamento com pesos