

EFEITOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE VARIÁVEIS DE SAÚDE EM MULHERES NA PÓS – MENOPAUSA.

RAFAELA CRISTINA ARAÚJO GOMES KURODA DE ALMEIDA¹

RODRIGO GOMES DE SOUZA VALE - CREF 002546-G/RJ²

CLÁUDIO JOAQUIM BORBA-PINHEIRO –orientador-CREF n° 004560-G/PA¹³

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA), Tucuruí-Pará-Brasil

²Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro-Rio de Janeiro-Brasil.

³Instituto Federal do Pará (IFPA), Tucuruí-Pará-Brasil.

rgkuroda@gmail.com

INTRODUÇÃO: Para a prevenção e/ou a redução das perdas funcionais e dos sintomas climatéricos decorrentes do envelhecimento e da menopausa, é imprescindível a inclusão de programas de exercícios físicos visando as múltiplas variáveis de saúde. **OBJETIVO:** Comparar força muscular, autonomia funcional, performance de caminhada e qualidade de vida (QV) de mulheres na pós-menopausa, que realizaram dois diferentes métodos de treinamento concorrente. **MÉTODOS:** O estudo foi realizado com 28 mulheres na pós-menopausa, separadas em dois grupos: Treinamento Resistido (TR) + Tai Chi (TR+TAI CHI, n= 16; idade = 60,18±5,93 e idade de menopausa =48,4±4,8) e TR + Pilates Solo (PS) (TR+PS, n= 12; idade = 59,83±5,0 e idade de menopausa =45,3±6,63). Foram avaliados: autonomia funcional pelo protocolo GDLAM, desempenho de caminhada pelo teste de Cooper 6min, força através da predição para uma repetição máxima (1RM), e qualidade de vida SF-36 versão curta. Para as voluntárias do grupo TR+TAI CHI, o TR teve periodização linear, com frequência de duas vezes/semana alternando semanalmente, com o Tai Chi Chuan duas vezes/semana em um período de 6 meses. Já o grupo TR+PS, realizou TR com periodização não-linear e PS de forma alternada em cinco sessões semanais: 3 vezes TR e 2 vezes PS em um período de 4 meses. **RESULTADOS:** para a QV constatou-se melhora intragrupo de ($\Delta\%$ =16,6%, $p=0,018$) para saúde física do grupo TR+PS. Para o teste de Cooper 6min houve melhora ($p<0,01$) nos índices de previsão tanto para o TR+PS ($\Delta\%$ =16,39%) quanto para TR+TAI CHI ($\Delta\%$ =16,18%). Nos testes de autonomia também houve melhora ($p<0,05$) para o TR+PS (LPDV, $\Delta\%$ =24%); (LPS, $\Delta\%$ =22,81%); (C10m, $\Delta\%$ =15,93%); (VTC, $\Delta\%$ =36,68%) e (IG, $\Delta\%$ =16,37%). Já para o TR + TAI CHI as melhoras foram para (VTC, $\Delta\%$ =23,38%) e IG ($\Delta\%$ =10,12%). A Força também apresentou melhoras intragrupos $p<0,05$ para TR+PS: ($\Delta\%$ =21,70% puxada), ($\Delta\%$ =22,64% tríceps), ($\Delta\%$ =18,79% remada), ($\Delta\%$ =30,91% voador), ($\Delta\%$ =26,54% bíceps), ($\Delta\%$ =26,26% extensora), ($\Delta\%$ =31,29% leg 45). Já o grupo TR+TAI CHI mostrou melhoras $p<0,05$ para ($\Delta\%$ =25,90% puxada), ($\Delta\%$ =16,62% tríceps), ($\Delta\%$ =19,03% remada), ($\Delta\%$ =25,75% voador), ($\Delta\%$ =24,13% leg 45). A análise intergrupos mostrou que o TR+PS foi melhor $p<0,05$ para o teste C10cm ($\Delta\%$ =0,83%) e para a força de bíceps ($\Delta\%$ =7,38%). **CONCLUSÃO:** O grupo TR+PS apresenta tendência para ser melhor que o grupo TR+TAI CHI mostrado nos resultados intragrupos das variáveis estudadas, e intergrupos para o teste de C10m e força de bíceps. Porém, não foi possível afirmar que este seja melhor que o TR+TAI CHI. Contudo, os métodos de treinamento apresentados possibilitaram bons resultados, e podem ser recomendados como programas de treinamento alternativos com ênfase na saúde de mulheres na pós-menopausa.

Palavras-chave: mulheres, saúde, autonomia funcional, exercício físico.