

## **CORRELAÇÃO ENTRE AS MODIFICAÇÕES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEIS DE FORÇA APÓS UM PROGRAMA DE TREINAMENTO COMBINADO EM MULHERES MENOPAUSADAS.**

Valéria Bonganha<sup>1</sup>, Claudinei Ferreira dos Santos<sup>2</sup>, Mara Patrícia Traína Chacon-Mikahil<sup>3</sup>, Vera Aparecida Madruga Forti<sup>3</sup> 1) Mestranda (Bolsista Capes); 2) Doutorando; 3) FISEX/FEF, CP 6134 Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP 13083-970, Campinas, SP, Brasil.

O aumento da massa gorda e redução de massa magra são conseqüências do processo da menopausa, que podem influenciar a qualidade de vida das mulheres. A proposta do trabalho foi verificar a correlação entre as mudanças nas variáveis da composição corporal e nos níveis de força após 10 semanas de treinamento combinado (TC). Participaram 10 mulheres,  $57,3 \pm 7,1$  anos, sem uso de terapia de reposição hormonal, saudáveis e não ativas. O TC consistia de treinamento com pesos (TP) e aeróbio (TA), freqüência de 3 sessões/semanais em dias alternados. No TP foram realizadas 3 séries de 15 a 20 repetições para membros inferiores e de 12 a 15 para membros superiores. O TA era realizado após o TP e consistia de 30min de caminhada. Para avaliação da composição corporal foram mensurados: peso, estatura e dobras cutâneas. Já para os níveis de força realizamos teste de 1-RM nos exercícios: supino, leg press e rosca direta. A correlação de Person foi usada para análise dos dados. Os resultados mostraram que após o TC não ocorreu correlação significativa entre as mudanças nas variáveis da composição corporal e nos níveis de força. No IMC: x supino (-0,26), x Leg press (0,37), x rosca direta (0,36). Massa Magra: x Supino (0,37), x Leg press (0,04) e rosca direta (-0,07). Entretanto os níveis de força aumentaram significativamente, o que nos remete a idéia de que os níveis de força podem ter sido alcançados pela adaptação neural e não ocorreu concomitante ao aumento da massa magra. O treinamento combinado pode ser efetivo para a manutenção dos níveis de força e conseqüentemente para a melhora na qualidade de vida de mulheres na menopausa, independente do aumento da massa muscular e das modificações nas variáveis da composição corporal.