

EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Aline Milke Martins, Valéria Bonganha, Miguel Soares Conceição, Giovana Vergínia de Souza, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil, Vera Aparecida Madruga.

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

aline_milke@hotmail.com

Introdução: Os exercícios físicos têm sido recomendados como uma alternativa para a melhora dos sintomas da síndrome climatérica em consequência do processo da menopausa. Os benefícios do exercício aeróbio e técnicas de relaxamento tem sido comprovados na literatura. Ainda não existe um consenso sobre os efeitos do treinamento com pesos (TP) na atenuação dos sintomas que influenciam a qualidade de vida (QV) na pós-menopausa, principalmente pela escassez de estudos.

Objetivo: Avaliar a QV de mulheres na pós-menopausa após 16 semanas de TP. **Métodos:** Participaram 28 mulheres na pós-menopausa divididas em grupo controle GC (n=10; 52,00 ± 6,50 anos) e grupo treinamento GT (n=18; 57,78 ± 4,92 anos). A QV foi avaliada utilizando o questionário de auto-avaliação da percepção da saúde física e mental da mulher de meia-idade, o Questionário da Saúde da Mulher (QSM, 2002) que avalia a QV geral e específica por sintomas. O TP foi prescrito por zona alvo de repetições máximas, sendo realizado três vezes por semana em dias alternados com duração de 60 min cada sessão. Foram realizados 10 exercícios para os principais grupamentos musculares. A análise da QV intra e intergrupos foi realizada com o teste ANOVA (medidas repetidas) com *post hoc* de Tukey. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** O GC apresentou valores superiores de QV no início do programa, quando comparado ao GT. Após a intervenção não foi encontrada diferença significativa para os valores da QV geral para ambos os grupos. Entretanto a análise específica da QV mostrou melhora significativa dos sintomas somáticos, depressão e memória/concentração para o GT.

Sintomas	GT		GC	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Geral	89,88 ± 12,61	102,56 ± 13,85	92,70 ± 17,63 [#]	95,80 ± 17,43
Depressão	18,27 ± 2,98	21,22 ± 3,90*	20,80 ± 5,11	19,90 ± 4,43
Somáticos	13,83 ± 3,55	20,11 ± 3,19 [§]	18,30 ± 3,77	18,00 ± 2,30
Memória/Concentração	6,27 ± 2,21	7,61 ± 1,88*	6,80 ± 1,87	6,40 ± 2,01
Vasomotores	4,94 ± 2,01	5,33 ± 1,81	5,00 ± 1,41	4,60 ± 1,64
Ansiedade	13,00 ± 2,24	12,44 ± 2,63	11,10 ± 2,99	11,90 ± 2,80
Sexual	6,83 ± 2,28	6,83 ± 2,57	5,60 ± 3,33	6,30 ± 2,98
Sono	7,44 ± 1,97	8,00 ± 2,16	7,60 ± 2,22	7,50 ± 2,75
Menstruais	11,72 ± 3,00	12,94 ± 2,04	9,70 ± 1,49	12,90 ± 2,23
Atratividade	7,55 ± 1,88	8,05 ± 1,55	7,80 ± 2,25	8,30 ± 2,49

[§] $p < 0,001$, diferença significativa em relação ao momento pré. * $p < 0,05$, diferença significativa em relação ao momento pré. [#] $p < 0,05$, diferença significativa entre os grupos no momento pré.

Conclusão: O programa de TP, após 16 semanas de intervenção, mostrou melhora significativa da QV específica por sintomas (somáticos, depressão e memória/concentração) em mulheres na pós-menopausa, sem no entanto alterar a QV geral para ambos os grupos.

Palavras-Chave: qualidade de vida, treinamento com pesos, pós-menopausa.