

Alterações da força muscular e indicadores hipertróficos em mulheres na pós-menopausa: comparação entre treinamento concorrente e com pesos.

LIXANDRÃO, M. E.; BONGANHA, V.; CONCEIÇÃO, M.S.; BERTON, R.P.B; LIBARDI, C.A.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T; CAVAGLIERI, C.R; MADRUGA, V.A. Laboratório de Fisiologia do Exercício – Faculdade de Educação Física – UNICAMP. Apoio Financeiro CNPq/PIBIC.

É durante a pós-menopausa, após a diminuição da produção de estrogênio, que as mulheres sofrem os maiores declínios das funções morfológicas e funcionais. Esse estudo comparou os efeitos de 16 semanas de treinamento concorrente (TC) e do treinamento com pesos (TP) sobre a força muscular e indicadores hipertróficos em mulheres de meia-idade na pós-menopausa. Participaram 34 mulheres, não ativas fisicamente, subdivididas em três grupos: Grupo TC (GTC n=9, idade 53 ± 6), Grupo TP (GTP n=12, idade $54 \pm 3,6$) e Grupo Controle (GC n=13, idade 51 ± 6). A composição corporal foi avaliada pelo método de dobras cutâneas. Os indicadores de hipertrofia utilizados foram a massa magra total (MM), a área muscular de braço (AMB) (Frinsancho 1984), e a área muscular de coxa (AMC) (Knapik 1996). A força muscular foi mensurada pelo teste de 1-RM nos exercícios leg press, supino reto e rosca direta. Os protocolos de treinamento foram divididos em duas fases (F) de oito semanas. Durante a (F1) foram realizadas 3x10 alternando segmentos e pausa de 60s; na (F2) 3x8 localizado por articulação e pausa de 90s. Para o reajuste periódico das cargas dos exercícios com pesos em ambos os programas foi aplicado testes de repetições máximas. O GTP foi constituído de 10 exercícios com pesos para os membros superiores, inferiores e tronco, ao passo que o GTC foi composto de 6 exercícios com pesos seguidos de 30 min de caminhada e/ou corrida com intensidades prescritas através do limiar ventilatório. A frequência semanal do programa foi de três sessões com duração de aproximadamente 60 min. Foi utilizada ANOVA para medidas repetidas na comparação intra e inter-grupos. Os resultados mostraram que o GTP e GTC apresentaram aumento significativo dos valores da força muscular em todos os exercícios analisados, ao mesmo passo que o GC não apresentou mudanças significantes durante o período de intervenção. A comparação entre os momentos pré e pós mostrou aumento significativo dos valores de MM apenas no GTP. Os resultados estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Valores da força muscular e indicadores hipertróficos entre os momentos.

Exercícios	TP		TC	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Supino reto (kg)	37,16 ± 47,66	47,66 ± 7,27*	38,44 ± 5,59	46,66 ± 6,20*
Leg Press (kg)	124,66 ± 15,8	175,33 ± 41,48*	140,11 ± 36,70	173,00 ± 36,45*
Rosca (kg)	24,08 ± 4,23	27,91 ± 4,10*#	23,11 ± 3,69	26,22 ± 2,10*
AMC	134,09 ± 22,09	139,41 ± 20,61	119,06 ± 14,11	126,68 ± 12,16
AMB	16,23 ± 1,22	16,89 ± 1,01	15,53 ± 1,01	16,18 ± 0,96
MM	42,80 ± 4,14	43,98 ± 4,04*	40,08 ± 2,94	40,68 ± 3,02

*(P<0,05) diferença significativa entre os momentos (Pré e Pós); #(P<0,05) diferença significativa para o GC.

Os principais resultados desse estudo mostraram que ambos os programas de treinamentos (TP e TC) influenciaram similarmente o aumento da força muscular, entretanto o aumento significativo da MM só ocorreu em decorrência do TP, sugerindo assim um efeito de interferência negativa na hipertrofia após o TC para mulheres na pós-menopausa.