

A FORÇA DE MEMBROS INFERIORES APRESENTA RELAÇÃO COM CONTEÚDO E DENSIDADE MINERAL ÓSSEA, INDEPENDENTE DA IDADE, GORDURA CORPORAL E MASSA MAGRA EM MULHERES NA PÓS MENOPAUSA

Aro, B.L.¹, Neves, L. M.², Fortaleza, A. C. S.², Rossi F. E.², Diniz, T. A.², Freitas Jr, I.F.^{1 2 3}

e-mail: brunalaro@gmail.com

Instituições: ¹Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Presidente Prudente, São Paulo, Brasil; ² Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, São Paulo, Brasil; ³ Programa de Pós-Graduação em fisioterapia – UNESP Presidente Prudente – SP

Apoio: CNPq.

INTRODUÇÃO: Com a menopausa, a mulher passa por diversas alterações na composição corporal, dentre elas, a redução no conteúdo e densidade mineral óssea. Tais alterações predispõem a risco de fraturas, que tem como desfecho, especialmente, a diminuição da funcionalidade e qualidade de vida. Estudos mostram que treinamentos resistidos melhoram a densidade mineral óssea, assim torna-se necessário entender as relações entre força muscular, conteúdo e densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa. **OBJETIVO:** Verificar a relação entre força muscular (de membros superiores e inferiores) conteúdo e densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 40 mulheres na pós-menopausa da comunidade de Presidente Prudente-SP, com idade média de 60.16±6.11 anos. Como critério de inclusão para a participação deste estudo, as mulheres deveriam estar na menopausa (FSH maior que 30,0 mUI/ml). A composição corporal foi estimada por meio do DEXA, obtendo-se, os valores de densidade mineral óssea (BMD), conteúdo mineral ósseo (BMC), gordura corporal (GC) e massa magra (MM). Para mensurar a força muscular, utilizou-se o teste de uma repetição máxima no supino horizontal e leg 45° para membros superiores (MMSS) e inferiores (MMII), respectivamente. Para a análise estatística foi utilizado o teste de Correlação de Pearson com ajuste pela idade, percentual de gordura corporal e massa magra. O software estatístico utilizado foi o SPSS (versão 17.0), sendo 5% o nível de significância adotado. **RESULTADOS:** Foi encontrada correlação positiva e significativa entre BMD e força de MMSS (r=0,34;

p=0,031) e MMII (r=0,65; p<0,001) e BMC com força de MMSS (r=0,38; p=0,015) e MMII (r=0,56; p<0,001). Ajustado pela idade, as correlações de BMD e força de MMII foram: (r=0,57; p<0,001). Ajustado pela idade e GC: (r=0,51; p<0,001). E por fim, ajustado pela idade, GC e MM: (r=0,52; p<0,001). Para BMC, os valores de acordo com os ajustes para idade, idade e GC, e idade, GC e MM, foram, respectivamente: (r=0,46; p<0,001), (r=0,38; p<0,001) e (r=0,41; p<0,001). **CONCLUSÃO:** A força muscular de membros inferiores apresenta relação positiva e significativa com conteúdo e densidade mineral óssea independente da idade, percentual de gordura corporal e massa magra, já a força de membros superiores apresenta relação com BMD e BMC somente no modelo sem ajustes.

Palavras-chaves: menopausa; densidade mineral óssea; exercícios.