

EFEITOS DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE INDICADORES DE RISCO DA SÍNDROME METABÓLICA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA.

Miguel S. Conceição, Valéria Bonganha, Cleiton A. Libardi, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil, Vera Aparecida Madruga. Universidade Estadual de Campinas. Laboratório de Fisiologia do Exercício – Fisex/Faculdade Educação Física/UNICAMP. conceicao.miguel0106@gmail.com

Introdução: A deficiência na produção de hormônios femininos na pós-menopausa faz com que aumente a incidência de doenças cardiovasculares devido às diversas funções que esses exercem no organismo da mulher. Esses hormônios são importantes para controlar a saúde global da mulher, já que participa de diversos eventos metabólicos como: síntese de proteínas, controle do colesterol e distribuição de gordura corporal, onde o fato de aumentar a quantidade de gordura intra-abdominal, acima dos padrões recomendados, pode elevar os casos de Síndrome Metabólica (SM). **Objetivo:** Analisar os efeitos de 16 semanas de treinamento com pesos (TP) sobre os indicadores de risco da SM em mulheres na pós-menopausa. **Metodologia:** Participaram 25 voluntárias, na pós-menopausa, subdivididas em dois grupos: grupo treinado (GT n=15) e grupo controle (GC n=10). O programa de TP teve frequência de 3 sessões semanais em dias alternados, onde estes foram prescritos por zona alvo de repetição máxima. Os níveis de força foram mensurados pelo teste de 1-RM, a composição corporal foi obtida pelo método de dobras cutâneas e a circunferência de cintura (CC) foi utilizada para mensurar gordura intra-abdominal. Para o perfil lipídico foram avaliados: colesterol total (CT), triglicerídeos (TGL), HDL, LDL, e glicose. A medida da pressão arterial sistólica e diastólica (PAS e PAD) foi coletada pelo método auscultatório. **Análise estatística:** A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro Wilks. Não encontrando normalidade, foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis*, para avaliar os efeitos do TP intra e intergrupos. **Resultados:** podem ser visualizados na Tabela 1.

Tabela 1. Valores apresentados em média e desvio padrão das variáveis: CC, PAS, PAD, CT, LDL, HDL, TGL e glicose.

Variáveis	GT			GC		
	Pré	Pós	P	Pré	Pós	P
CC	80,74 ± 9,54	81,50 ± 8,42	Ns	80,27 ± 7,17	81,38 ± 6,42	Ns
PAS	128,80±16,86	121,53±10,69	Ns	119,00±12,62	120,10±7,60	Ns
PAD	87,20 ± 7,00	81,86 ± 6,82	Ns	80,10 ± 9,59	76,30 ± 4,87	Ns
CT	241,99±49,98	81,68± 7,06*	0,05	230,26±111,07	198,46±24,02	Ns
LDL-c	145,87±38,85	87,16±23,56*	0,05	137,75±128,80	116,61±22,62	Ns
HDL-c	58,10 ± 18,27	58,22 ± 11,77	Ns	48,64 ± 12,22	49,94 ± 8,47	Ns
TGL	190,05±89,40	205,21±92,90	Ns	169,33±118,31	156,88±56,41	Ns
GLIC	97,44 ± 1,07	87,46±6,67*§	0,05	90,17 ± 5,09	99,92 ± 5,20*	0,05

*Diferença estatisticamente significante entre momentos. § diferença estatisticamente significante entre os grupos em relação ao momento final, (p<0,05). ns= diferença não significante.

Conclusão: Considerando que as voluntárias não possuíam a SM instalada, o TP mostrou-se eficaz na manutenção de padrões saudáveis de algumas variáveis (PAS, PAD, CC, HDL-c) e também para diminuir outros parâmetros de risco (CT, LDL-c, GLIC), tornando-se um agente benéfico, não medicamentoso, contra os fatores de risco de SM em mulheres na pós-menopausa.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.