

EFEITO DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A TAXA METABÓLICA DE REPOUSO E UTILIZAÇÃO DE SUBSTRATOS ENERGÉTICOS EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Lixandrão, M. E.; Bonganha, V.; Conceição, M. S.; Berton, R. P. B.; Chacon-Mikahil, M. P.; Cavaglieri C. R. Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Laboratório de fisiologia do exercício - FISEX

A pós-menopausa é o período que as mulheres sofrem os maiores declínios fisiológicos. Dessa forma, esse projeto teve como objetivo analisar os efeitos de 16 semanas de treinamento de força (TF) sobre a taxa metabólica de repouso (TMR), predominância na utilização de substratos energéticos (QR), composição corporal e força muscular. Participaram 19 mulheres clinicamente saudáveis com idade entre 45 e 65 anos, na pós-menopausa (12 meses sem menstruação), sem utilização de terapia hormonal, subdividas em dois grupos, controle (GC n = 10; idade = $51,20 \pm 6,83$ anos; altura = $1,59 \pm 0,04$ m) e grupo treinamento de força (TF = 10; idade = $55,11 \pm 4,76$; altura = $1,56 \pm 0,06$). O TF foi composto de duas etapas (E1 e E2) com duração de oito semanas cada, e frequência de três sessões/semana, eram realizados 10 exercícios com 3 x 8-10 RM. A TMR foi mensurada por meio de calorimetria indireta de circuito aberto, e calculada pela equação de Weir (1949). O QR foi mensurado pela razão das trocas respiratórias (i.e., CO_2/O_2), a força muscular (1-RM) nos exercícios leg press e supino reto, e a composição corporal segundo as técnicas descritas por Heyward (2001). Os principais resultados apresentaram um efeito de tempo para a TMR ($F = 4,627$; $P = 0,046$), sem diferença entre os grupos (TF = 11,65% e GC = 5,74%) após a intervenção. Não foram observadas modificações significantes no QR para nenhum dos grupos ($P > 0,05$; TF = 6,24% e GC = 1,09). Foi observado um efeito de tempo para a massa magra ($F = 11,20$; $P = 0,004$), sem diferença entre os grupos (TF = 2,96% e GC = 0,76%). Foi observada uma interação grupo x tempo ($F = 6,648$; $P = 0,020$) para a massa gorda, entretanto o post-hoc não apontou diferenças para nenhum dos grupos. Com relação à % de gordura corporal foi observado diminuição significativa da % gordura apenas para o TF após a intervenção. Apenas o TF apresentou aumentos da força muscular nos exercícios *leg press* (35,27%) e supino reto (25,62%) após a intervenção. Em conclusão, nossos achados nos permitem concluir que 16 semanas de TF foram eficazes para o aumento da força muscular e diminuição da gordura corporal, entretanto, não foram suficientes para alternar a TMR e o QR em mulheres de meia-idade na pós-menopausa.