

## **Qual modelo de treinamento é mais efetivo na redução de gordura corporal total de mulheres na menopausa? Aeróbio ou Concorrente?**

Magda Novais Toth, Lucas Melo Neves, Ana Cláudia Fortaleza, Camila Buonani, Fabrício Eduardo Rossi, Ismael Forte Freitas Júnior.

Universidade Estadual Paulista-UNESP, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

Email:magdatoth\_@hotmail.com

**Introdução:** Mulheres na menopausa apresentam aumento significativo de gordura corporal, que pode levar ao desenvolvimento de diversos distúrbios metabólicos. O treinamento parece ser uma estratégia interessante para redução de gordura, no entanto, ainda não está claro qual tipo é mais eficaz.

**Objetivo:** Verificar o efeito do treino aeróbio e concorrente (treino resistido e aeróbio) na redução de gordura corporal total em mulheres na menopausa.

**Métodos:** Foram avaliadas 28 mulheres sedentárias, na menopausa, com idade entre 50 e 79 anos ( $61,9 \pm 6,4$ ) da cidade de Presidente Prudente-SP, Brasil. As participantes foram divididas nos seguintes grupos: Treino Aeróbio ( $n=12$ ), Treino Concorrente ( $n=7$ ) e Grupo Controle ( $n=9$ ). A estimativa da gordura corporal total foi realizada por meio do DEXA. Os protocolos de treinamento foram compostos de três sessões semanais, em dias não consecutivos, e teve a duração de 8 semanas, precedidos por duas de familiarização e incremento de carga a cada quatro semanas. As intensidades do treinamento aeróbio foram determinadas a partir dos valores de limiar anaeróbio obtido a partir do protocolo de velocidade crítica. Para verificar as diferenças entre os grupos foi calculado o Delta absoluto e efetuado a análise de variância. Todas as análises foram realizadas por meio do software estatístico SPSS (versão 17.0) e nível de significância foi estabelecido em 5%.

**Resultados:** O grupo treinamento aeróbio apresentou redução de  $1,061 \pm 1,1$  kg, o grupo concorrente obteve diminuição de  $1,400 \pm 1,6$  kg e o controle apresentou aumento de  $0,295 \pm 0,87$  kg (Anova= 0,018). Não houve diferença significativa entre os dois modelos analisados. **Conclusão:** Ambos os modelos de treinamento estudados foram efetivos em promover redução de gordura corporal em mulheres na menopausa.

**Palavras-chaves:** Endurance, força, climatério.