

EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Valéria Bonganha, Denis Marcelo Modeneze, Roberto Vilarta, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil, Vera Aparecida Madruga
UNICAMP/FEF/FISEX
e-mail: valeria@fef.unicamp.br

RESUMO: Existe uma tendência ao comprometimento da qualidade de vida (QV) em consequência dos sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa, além de uma associação com fatores psicossociais e culturais. Dessa forma, o objetivo desse estudo visou avaliar a QV, antes e após 16 semanas de treinamento com pesos (TP). Participaram 16 mulheres saudáveis, não ativas, com média de idade de $55,18 \pm 4,62$ anos. O TP teve frequência de três vezes por semana, com intensidade prescrita por zona alvo de repetições máximas. A avaliação da QV foi realizada pelo questionário Whoqol-bref. Os resultados mostraram que não ocorreu melhora significativa ($p < 0,05$) do nível de QV em todos os domínios avaliados, sendo que o domínio físico foi o que obteve a maior diferença, porém sem significância estatística ($p < 0,58$). Conclui-se que o programa de 16 semanas de TP interferiu na percepção de qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa, principalmente no domínio físico, apesar dos dados não apresentarem significância estatística. A partir dos resultados encontrados nessa pesquisa sugere-se que outros estudos sejam realizados na busca da comprovação da influencia positiva do exercício físico para mulheres na pós-menopausa.

PALAVRAS-CHAVE: Menopausa, Qualidade de vida, Treinamento com pesos