

## **PERFIL ANTROPOMÉTRICO E TESTES NEUROMOTORES DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA**

Fernanda Turrioni Costa, Ídico Luiz Pelegrinotti, Clauberto de Oliveira Costa

Universidade Metodista de Piracicaba- UNIMEP , Piracicaba, São Paulo, Brasil

e-mail: [ftcostae@unimep.br](mailto:ftcostae@unimep.br)

**Introdução:** Durante o período de transição da menopausa (pré e pós-menopausa) observamos que ocorre alteração na distribuição da gordura corporal, porém os mecanismos biológicos que contribuem para isso ainda não estão bem conhecidos. Outros autores apontam que as mudanças no perfil corporal acontecem devido ao aumento do percentual de gordura corporal e à distribuição do tecido adiposo. O período da menopausa pode estar associado às modificações na distribuição de gordura, o que significa que não é apenas o sexo que irá determinar um perfil andróide para homens e ginóide para as mulheres. O período da menopausa, associado a outros fatores como alimentação e inatividade podem estar contribuindo para essa mudança no perfil da composição corporal de senhoras. **Objetivo:** Avaliar a composição corporal e força muscular de mulheres menopausadas que participam de um programa de atividade física, o voleibol adaptado. Participaram do estudo 23 mulheres saudáveis e na pós-menopausa, que foram divididas em 4 grupos: C=7 (controle sem reposição hormonal); CRTH = 5 (controle com reposição hormonal); T=5 (treinadas sem reposição hormonal) e TTRH= 6 (treinadas com terapia de reposição hormonal). Determinou-se: peso corpóreo, estatura total, índice de massa corporal, dobras cutâneas (tríceps, subescapular e suprailíaca), relação da circunferência da cintura e quadril, flexibilidade do tronco, resistência muscular localizada do tronco, salto vertical. Foram calculadas médias e erros padrões das médias por grupo, para cada variável em análise. Foram feitas análises de variância (ANOVA) ao nível de 5% de significância para comparar as médias de grupos, para cada variável. **Resultados:** observamos uma diferença significativa na avaliação da resistência muscular localizada no grupo treinado com terapia de reposição hormonal em relação ao grupo controle. Os dados demonstram que mulheres na pós-menopausa envolvidas em um programa de vôlei adaptado não apresentam composição corporal e performance física melhores em relação ao grupo não exercitado. Assim sendo, sugerimos que sejam seguidas as diretrizes do *American College of Sports Medicine (2004)* para a elaboração do programa treinamento físico dessas senhoras para a obtenção da saúde e melhora na qualidade de vida.

**Palavras chaves:** Menopausa, perfil antropométrico e exercício.