

## EFEITOS DO TREINAMENTO CONCORRENTE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS: REVISÃO DE LITERATURA

Matheus Cerqueira Silva<sup>\*</sup>  
Rafael Santos Barbosa<sup>\*\*</sup>  
Raquel dos Santos<sup>\*</sup>  
Ricardo Simeão Barbosa de Jesus<sup>\*</sup>  
Lucas dos Santos<sup>\*\*\*</sup>

**Introdução:** O período pós-menopáusico promove repercussões negativas na funcionalidade do corpo humano feminino. Deste modo, o hipoestrogenismo ocorrido nessa etapa da vida da mulher, resulta em reduções tanto na densidade mineral óssea, quanto na massa muscular, ao passo que favorece a adipogênese, culminando em aumentos nos níveis de gordura corporal total e visceral. Diante disto, programas de exercícios aeróbios e resistidos com pesos têm sido recomendados como tratamento não farmacológico para combater essas decorrentes modificações na composição corporal. No entanto, informações a respeito do efeito da combinação entre as respectivas modalidades de treinamento, denominada treinamento concorrente, na composição corporal de mulheres pós-menopáusicas ainda estão escassas na literatura. **Objetivo:** Averiguar na literatura os efeitos do treinamento concorrente na composição corporal de mulheres pós-menopáusicas. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Os dados foram coletados em outubro de 2018, por meio de buscas restringidas entre os anos de 2008 e 2018, nas bases de dados Literatura Latina- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), utilizando as palavras chave: “resistance training”, “exercise”, “bodycomposition”, “menopause” e “postmenopause”, combinadas com os operadores booleanos “AND” e “OR”. Os critérios de inclusão adotados foram: ensaios clínicos, artigos originais, em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, disponíveis em texto completo, relacionados ao tema proposto. Foram excluídos projetos de pesquisa, dissertações, monografias, teses, artigos duplicados, de revisão ou que não abordassem a temática proposta. As buscas resultaram em 461 manuscritos científicos. Entretanto, somente 5 estudos atenderam aos critérios de inclusão e ao objetivo estabelecido e foram, desta forma, selecionados à presente revisão. **Resultados:** O ano de publicação dos estudos variou entre 2009 e 2015. O tempo de duração de treinamento variou de 8 a 16 semanas. Observou-se reduções significativas na gordura corporal total e abdominal e aumento da massa livre de gordura por meio da realização do treinamento concorrente. **Conclusão:** Averiguou-se que o treinamento concorrente é eficiente em prover alterações favoráveis à morfologia de mulheres pós-menopáusicas. Assim, os resultados da presente revisão apontam a relevância que possui um estilo de vida ativo, composto tanto pela realização de exercícios aeróbios, quanto resistidos às mulheres pós-menopáusicas, visto que tais modificações podem impactar diretamente nas condições de saúde e na qualidade de vida da respectiva população.

**Palavras-chave:** Composição Corporal; Exercício Aeróbico; Menopausa; Saúde da Mulher; Treinamento Resistido.

<sup>\*</sup>Graduandos em Nutrição pela Faculdade Maria Milza -FAMAM. E-mail:mateuussilva11@gmail.com; queull2012@hotmail.com; ricardosbj@hotmail.com

<sup>\*\*</sup>Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB. E-mail: rafabarbosa16.rb@gmail.com

<sup>\*\*\*</sup>Mestrando em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB. E-mail: lsantos.ed.f@gmail.com