

TEMPO DE TREINAMENTO RESISTIDO E DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DE MULHERES APÓS A MENOPAUSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lucas dos Santos¹; Rafael Santos Barbosa²; Silvio Soglia Neto³

¹Profissional de Educação Física, Mestrando em Ciências da Saúde (UESB), lsantos.ed.f@gmail.com; ²Graduando em Educação Física (UESB), rafabarbosa16.rb@gmail.com; ³Graduando em Educação Física (UESB), E-mail: silvionetosoglia97@gmail.com.

Ao longo do envelhecimento feminino verifica-se modificações estruturais e funcionais ovarianas, que resultam em alterações hormonais, a exemplo de diminuições gradativas dos estrogênios, que, por sua vez, ocasionam contínuos aumentos na reabsorção óssea, tornando a mulher mais vulnerável ao acometimento de patologias, como a osteoporose. Diante disto, o treinamento resistido tem sido recomendado enquanto terapia não medicamentosa à melhoria da densidade mineral óssea de mulheres após a menopausa. Contudo, ainda não está claro o tempo necessário de intervenção, para obter-se estas repercussões. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo averiguar o efeito do treinamento resistido na densidade mineral óssea de mulheres após a menopausa, de acordo com o tempo de treinamento. Trata-se de uma revisão de literatura, na modalidade integrativa. Os dados foram coletados em setembro de 2018, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* – SciELO e Literatura Latina- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS, utilizando a seguinte estratégia de busca: “pós-menopausa” OR “menopausa” AND “densidade óssea” OR “densidade mineral óssea” AND “treinamento de resistência” OR “treinamento de força”. Realizou-se buscas restringidas entre 1998 e 2018. Os critérios de inclusão foram: estudos originais, publicados em língua portuguesa, espanhola ou inglesa, disponíveis na íntegra, relacionados ao objetivo proposto. Os critérios de exclusão foram: projetos de pesquisa, dissertações, monografias, teses, publicações em anais de eventos, cartas ao editor, artigos de revisão, artigos não disponíveis em formato completo ou duplicados. A seleção dos estudos foi feita por dois revisores de modo simultâneo e independente. Na existência de dúvidas, um terceiro revisor, experiente, foi consultado. Verificou-se 161 manuscritos científicos. Destes, cinco atenderam aos critérios e objetivo estabelecido. Nos estudos selecionados, as amostras da população estudada variaram de 16 a 80 mulheres, com idade média entre $49,7 \pm 4,2$ e $63,9 \pm 6,49$ anos. As sessões de treinamento resistido foram realizadas de 2 a 3 dias por semana, em intervenções que duraram de 6 a 13 meses. Observou-se aumentos, significativos, na densidade mineral óssea da coluna lombar (0,5-16,4%) e colo do fêmur (4,8-8,3%), mediante a períodos ≥ 12 meses de treinamento. Porém, intervalos de tempo inferiores a este, apresentaram-se ineficientes em promover aumentos significativos nos níveis da respectiva variável. Mediante a estes resultados, a presente revisão evidenciou que o treinamento resistido é eficaz em aumentar a densidade mineral óssea de mulheres após a menopausa. Entretanto, períodos mais longos, de treinamento, aparentam ser um fator preponderante para se obter tais repercussões.

Palavra-Chave: Massa Óssea. Menopausa. Saúde da Mulher. Treinamento de Força.