

EFICÁCIA DE UM PROTOCOLO DE TREINAMENTO CONCORRENTE NOS SINTOMAS PSICOLÓGICOS E SUA RELAÇÃO COM A GORDURA CORPORAL EM MULHERES NA MENOPAUSA: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO¹

Ana Carolina Machado², Danielly Yani Fausto⁴, Julia Beatriz Bocchi Martins⁵, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães³

¹Vinculado ao Projeto “Eficácia de um protocolo de treinamento concorrente e da suplementação de Vitex Agnus-castus nos sintomas psicológicos e sua relação com a gordura corporal em mulheres na menopausa: um ensaio clínico randomizado – Projeto MenosPausa Mais Movimento”

²Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia – CEFID – Bolsista PROBIC

³Orientador, Departamento de Educação Física - CEFID- adriana.guimaraes@udesc.br

⁴Doutoranda em Ciências do Movimento Humano – CEFID

⁵Mestranda em Ciências do Movimento Humano - CEFID

A menopausa tem como principal característica a queda dos níveis de estrogênio e o aumento do hormônio folículo-estimulante (FSH), essa alteração hormonal traz consigo alterações nos aspectos psicológicos, destacando a ansiedade, depressão, estresse e alterações no humor, os quais podem estar relacionados ao aumento da gordura corporal, característico desta fase devido à deficiência hormonal. Para minimizar os problemas advindos desta fase, há diferentes formas de tratamento, desta forma especula-se que o treinamento concorrente seja capaz de amenizar estes sintomas. O estudo teve como objetivo analisar o efeito de um protocolo de quatro meses de treinamento concorrente nos sintomas psicológicos e sua relação com a gordura corporal em mulheres na menopausa. Trata-se de um ensaio clínico randomizado aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (nº4.802.174), e registrado na plataforma nacional de registro de ensaios clínicos - REBEC - 87 ndr. O estudo alocou 46 mulheres na menopausa de 40 a 59 anos ($53,21 \pm 3,65$), que apresentaram a sintomatologia positiva pelo *Menopause Rating Scale* (MRS), que estavam em até 6 anos após a sua última menstruação, e níveis séricos de FSH ≥ 25 UI/ml. Estas foram randomizadas em dois grupos: Grupo Controle (GC n= 23); e Grupo Intervenção (GI n= 23). Foram coletadas informações referentes aos sintomas da menopausa (MRS); perfil sociodemográfico e clínico (formulário construído pelas pesquisadoras baseado na literatura); sintomas depressivos e ansiedade (*Anxiety and Depression Scale* (HADS)), níveis de estresse (Escala de Estresse Percebido (EEP)), estado de humor (Escala de Humor de Brunel (BRUMS)), Índice de Massa Corporal (IMC), percentual de gordura corporal (%G) (balança de bioimpedância) e Circunferência de Cintura (CC). As informações foram coletadas no período *baseline* e no pós-intervenção. O artigo se encontra em fase de coleta pós-intervenção, e serão desenvolvidas as etapas de análises estatísticas, resultados e discussão

Tabela 1. Caracterização das participantes de acordo com o grupo (controle e treinamento concorrente) Florianópolis, SC – 2022. (N=46).

	Total n (%)	GC n (%)	GT n (%)	P*
Escolaridade				
Ensino Médio incompleto	1 (2,4)	0 (0,00)	1 (2,4)	0,266*
Ensino Médio completo	12 (28,6)	4 (9,5)	8 (19,0)	
Superior completo	10 (23,8)	4 (9,5)	6 (14,3)	

Pós-graduação	19 (45,2)	12 (28,6)	7 (16,7)	
Estado conjugal				
Morando junto (casada/união estável)	26 (61,9)	14 (33,3)	12 (28,6)	
Morando separado (viúva/divorciada/solteira)	16 (38,1)	6 (14,3)	10 (23,8)	0,303*
Doença				
Sim	26 (61,9)	12 (28,6)	14 (33,3)	
Não	16 (38,1)	8 (19,0)	8 (19,0)	0,808*
Medicação				
Sim	29 (69,0)	15 (35,7)	14 (33,3)	
Não	13 (31,0)	5 (11,9)	8 (19,0)	0,426*
Fumante				
Sim	3 (7,1)	1 (2,4)	2 (4,8)	
Não	39 (92,9)	19 (45,2)	20 (47,6)	1,000**
Atividade sexual				
Sim	34 (81,0)	17 (40,5)	17 (40,5)	
Não	8 (19,0)	3 (7,1)	5 (11,9)	0,522**
Tipo de Menopausa				
Natural	38 (90,5)	19 (45,2)	19 (45,2)	
Cirúrgica	4 (9,5)	1 (2,4)	3 (7,1)	0,329**
Histerectomia				
Sim	3 (7,1)	1 (2,4)	2 (4,8)	
Não	39 (92,9)	19 (45,2)	20 (47,6)	0,603**
Oferectomia bilateral				
Sim	2 (4,8)	0 (0,0)	2 (4,8)	
Não	40 (95,2)	20 (47,6)	20 (47,6)	0,489**
Pilula				
Sim	20 (47,6)	8 (19,0)	12 (28,6)	
Não	22 (52,4)	12 (28,6)	10 (23,8)	0,346*
Renda				
Até 2 salários mínimos	9 (21,4)	3 (7,1)	6 (14,3)	
2 a 4 salários mínimos	14 (33,3)	3 (7,1)	11 (26,2)	
4 a 10 salários mínimos	17 (40,5)	13 (31,0)	4 (9,5)	0,016*
10 a 20 salários mínimos	2 (4,8)	1 (2,4)	1 (2,4)	

*Qui-quadrado; **Exato de Fisher

Figura 1. Exemplificação da evolução de alguns exercícios utilizados na intervenção



Fonte: Elaborada pela autora (2022).

Palavras-chave: Exercício físico. Menopausa. Sintomas.