

EFICÁCIA DE UM PROTOCOLO DE TREINAMENTO CONCORRENTE NOS SINTOMAS MENOPAUSAIS, PSICOLÓGICOS E NA GORDURA CORPORAL EM MULHERES NA MENOPAUSA: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO – MENOSPAUSA MAIS MOVIMENTO¹

Bárbara Serratine de Souza², Ana Carolina Machado³, Danielly Yani Fausto⁴, Julia Beatriz Bocchi Martins⁵, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães⁶.

¹ Vinculada ao projeto “Eficácia de um protocolo de treinamento concorrente nos sintomas menopausais, psicológicos e na gordura corporal em mulheres na menopausa: um ensaio clínico randomizado - MenosPausa Mais Movimento”

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – bolsista PROBIC/UDESC

³ Acadêmica do Curso de Fisioterapia - CEFID

⁴ Doutoranda em Ciências do Movimento Humano– CEFID

⁵ Mestranda em Ciências do Movimento Humano– CEFID

⁶ Orientadora, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID – adriana.guimaraes@udesc.br

Introdução: 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 adulterações nos aspectos psicológicos, os quais podem estar relacionados ao aumento da gordura corporal. Para minimizar os problemas advindos desta fase, há diferentes formas de tratamento, inclusive os não farmacológicos, desta forma especula-se que o treinamento concorrente seja capaz de amenizar estes sintomas. Sendo assim, tem-se como objetivo analisar o efeito de um protocolo de quatro meses de treinamento concorrente nos sintomas menopausais, psicológicos e na gordura corporal em mulheres na menopausa. **Objetivo:** Analisar o efeito de um protocolo de quatro meses de treinamento concorrente nos sintomas menopausais, psicológicos e na gordura corporal em mulheres na menopausa. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado o qual alocou 47 mulheres na menopausa (53,24±3,55 anos), randomizadas em dois grupos: a) Controle (GC n= 24); e b) Intervenção (GI n=23). Foram coletadas informações referentes aos sintomas da menopausa (MRS); perfil sociodemográfico e clínico, sintomas depressivos e ansiedade (Hospital Anxiety and Depression Scale), níveis de estresse (Escala de Estresse Percebido), estado de humor (Escala de Humor de Brunel), 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 de quatro meses. Realizou-se uma análise por Intenção de Tratar (ITT) e por protocolo. **Resultados:** Na análise por ITT, pode-se observar uma melhora intragrupo no GI nos sintomas somáticos (p=0,001), psicológicos (p=0,001), urogenitais (p=0,001) e totais (p= 0,001) da menopausa, além da ansiedade (p=0,006), sintomas depressivos (p= 0,019) e estresse (p= 0,001). No estado de humor também foi verificada diminuição na raiva (p=0,001), depressão (p=0,014), e aumento no vigor (p=0,035). Para mais, o GC aumentou a CC (p=0,005). Na análise por protocolo no GI, houve melhora intragrupo nos sintomas somáticos (p= 0,001), psicológicos (p= 0,001), urogenitais (p= 0,001) e totais (p= 0,001) da menopausa, e melhora na ansiedade (p= 0,021) e sintomas depressivos (p= 0,016). Também no estado de humor, na diminuição da raiva (p= 0,007), da depressão (p= 0,017), da fadiga (p= 0,017) e aumento do vigor (0,012). No IMC foi identificada uma diminuição (p= 0,029), assim como na CC (p= 0,022) e %GC (p= 0,010). No GC

houve aumento da CC ($p= 0,001$). **Conclusão:** Houve efeito positivo do protocolo de treinamento concorrente analisado tanto por intenção de tratar como por protocolo na maioria das variáveis estudadas, mostrando a importância deste treinamento em mulheres na menopausa. Registro RBR-8787-ndrv.

Tabela 1: Comparação das médias dos escores dos desfechos, pré e pós-intervenção (análise por protocolo). 2023.

Variáveis	GI n= 15			GC n= 20			
	Pré X̄ (dp)	Pós X̄ (dp)	p*	Pré X̄ (dp)	Pós X̄ (dp)	p*	p#
MRS							
Somáticos	7,1 (0,65)	4,6 (0,60)	0,001	5,5 (0,56)	5,6 (0,52)	0,926	0,253
Psicológicos	8,0 (0,70)	3,8 (0,65)	0,001	4,8 (0,61)	3,9 (0,57)	0,597	0,483
Urogenitais	5,8 (0,70)	3,4 (0,65)	0,001	4,8 (0,61)	3,9 (0,57)	0,113	0,532
Total	20,9 (1,55)	12,6 (1,56)	0,001	16,3 (1,34)	14,9 (1,35)	0,234	0,279
HADS							
Ansiedade	7,6 (0,96)	5,7 (0,91)	0,021	7,2 (0,83)	6,4 (0,79)	0,228	0,584
Depressão	7,9 (0,91)	6,0 (0,77)	0,016	6,9 (0,78)	6,5 (0,66)	0,533	0,638
Estresse							
Total	31,0 (2,05)	23,2 (2,07)	0,001	27,3 (1,77)	24,6 (1,79)	0,048	0,630
Humor							
Raiva	5,8 (0,89)	3,0 (0,69)	0,007	6,8 (0,77)	3,1 (0,60)	0,001	0,915
Confusão Mental	5,3 (0,83)	3,8 (0,88)	0,124	4,9 (0,72)	3,5 (0,76)	0,105	0,832
Depressão	4,6 (0,91)	2,8 (0,85)	0,017	4,0 (0,79)	3,8 (0,73)	0,811	0,358
Fadiga	7,7 (1,00)	5,2 (0,94)	0,017	6,8 (0,87)	6,0 (0,81)	0,351	0,562
Tensão	5,5 (0,91)	4,1 (0,88)	0,131	6,8 (0,78)	4,7 (0,76)	0,011	0,601
Vigor	7,8 (0,74)	9,8 (0,66)	0,012	9,0 (0,64)	8,2 (0,57)	0,245	0,088
IMC							
Normal	22,9 (0,78)	22,5 (0,56)	0,294	23,3 (0,60)	23,5 (0,43)	0,490	0,228
Acima do Peso	30,54 (1,18)	29,8 (1,05)	0,029	30,0 (1,05)	29,9 (0,93)	0,644	0,958
CC							
Total	95,3 (2,76)	93,5 (2,80)	0,022	94,0 (2,39)	96,3 (2,42)	0,001	0,456
%GC							
Acima da média	26,1 (2,31)	21,3 (1,33)	0,166	27,6 (1,89)	29,3 (1,09)	0,507	0,019
Muito acima	41,3 (1,70)	39,8 (1,70)	0,010	40,6 (1,41)	41,57, (1,41)	0,060	0,456

p*: Teste Anova two-way com medidas repetidas e teste de Sydak. MRS: Menopause Rating Scale; HADS: Anxiety and Depression Scale; IMC: Índice de Massa Corporal; %GC: Percentual de Gordura Corporal; CC: Circunferência de Cintura; p#: Interação intragrupo (pvalor pós com pós).

Palavras-chave: Exercício físico. Menopausa. Mulheres. Sintomas.