



## ***Strong Bones: Promoção da Saúde Óssea e a Qualidade de Vida em Mulheres Pós-menopáusicas***

André Schneider<sup>ab</sup>, António Miguel Monteiro<sup>ab</sup>, Tiago Barbosa<sup>ab</sup>

<sup>a</sup>*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança, mmonteiro@ipb.pt*

<sup>b</sup>*Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, barbosa@ipb.pt*

### **Resumo**

A menopausa acarreta alterações hormonais que afetam negativamente a densidade mineral óssea (DMO), a aptidão funcional e a qualidade de vida (QdV). Este estudo avaliou os efeitos de um programa de treino multicomponente (MTC), composto por exercícios de força, aeróbicos, equilíbrio e flexibilidade, realizado ao longo de 30 semanas em mulheres pós-menopáusicas. Participaram 40 voluntárias, divididas em grupo intervenção (GE) e grupo controle (GC). Foram avaliadas a DMO (DXA), a aptidão funcional (teste de Rikli e Jones) e a QdV (WHOQOL-Bref). Os resultados mostraram melhorias significativas em força muscular, flexibilidade, resistência aeróbica e nos domínios físico e psicológico da QdV no GE. Embora não tenham surgido diferenças estatísticas para DMO total, T-score e Z-score, o GE manteve os valores enquanto o GC apresentou declínio. Conclui-se que o treino MTC é eficaz para melhorar a aptidão funcional e a QdV, além de contribuir para a manutenção da DMO em mulheres pós-menopáusicas.

### **Objetivos**

Geral: avaliar os efeitos do treino MTC sobre DMO, aptidão funcional e QdV.

Específicos: (1) verificar os efeitos do MTC na DMO; (2) avaliar os efeitos na aptidão funcional; (3) analisar os efeitos na QdV.

### **Hipótese**

O treino MTC promove melhorias significativas nestes parâmetros em comparação ao GC.

### **Metodologia**

Ensaio clínico randomizado controlado (ECRC) com 40 mulheres (55–85 anos). O GE realizou

treino MTC (3x/semana, 60 min, 30 semanas). As avaliações incluíram DXA, testes de Rikli e Jones e WHOQOL-Bref. As análises usaram ANOVA Mista e Brunner-Langer, com cálculo de  $\eta^2$  parcial, RTE e Cohen's d.

## **Resultados**

Significativos ( $p < 0,001$ ): força (MMSS e MMII), flexibilidade, resistência aeróbica, domínios físico e psicológico da QdV. Massa magra aumentou ( $p = 0,043$ ).

## **Registros**

ClinicalTrials.gov — Protocol ID: 755614

Comité de Ética IPB — Processo nº 2067313

## **Projetos associados**

Projeto comunitário +Idade +Saúde (IPB, Bragança) e recursos laboratoriais da Escola Superior de Educação do IPB.

**Palavras-chave:** Treino multicomponente; menopausa; densidade mineral óssea; aptidão funcional; qualidade de vida.

---