

**1010 - PROJETO AÇÃO E SAÚDE - EFEITOS DO TREINO CONCORRENTE E DA SUPLEMENTAÇÃO COM TAURINA SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL, PERFIL LIPÍDICO, METABOLISMO DA GLICOSE E GASTO ENERGÉTICO DE MULHERES PÓS MENOPAUSADAS**

- Camila Buonani da Silva (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Lionai Lima dos Santos (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Juliana Viesel (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Eduardo Pereira (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Andressa Albuquerque (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Ludmila Novaes (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Thalita Peluso Fortes (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Kesley Namie Lahoz (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Fabrício Eduardo Rossi (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Ismael Forte Freitas Júnior (Faculdade de Ciência de Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - camilabuonani@yahoo.com.br.

**Introdução:** O envelhecimento e a menopausa são fatores de risco independentes para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos, fato que se agrava quando são associados ao sedentarismo. No caso da mulher, com o processo de envelhecimento, também ocorre a menopausa, período que muitas mulheres apresentam aumento da adiposidade corporal, principalmente na região do tronco, e maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares. A associação do treinamento concorrente (treino aeróbio e resistido) e da suplementação de taurina pode ser uma estratégia interessante para minimizar os efeitos deletérios da menopausa.

**Objetivos:** Verificar o efeito do treinamento concorrente e da suplementação com taurina sobre a composição corporal, o perfil lipídico, o metabolismo glicêmico de mulheres pós menopausa.

**Métodos:** A amostra será formada por mulheres com idade entre 50 a 79 anos, todas pós-menopausadas da cidade de Presidente Prudente – SP e região. Serão feitas as seguintes avaliações: composição corporal pela densitometria óssea, aferição da pressão arterial, análises bioquímicas de sangue: colesterol total e frações (LDL, HDL e VLDL), triglicérides, glicemia e insulina e taxa metabólica de repouso. A amostra será distribuída em quatro grupos: G1= treinado e recebendo suplementação de taurina; G2=treinado sem receber suplementação de taurina; G3=sedentário com suplementação de taurina e G4=sedentário sem receber suplementação de taurina. Os grupos G1 e G3 receberão cápsulas, no qual consumirão três gramas da taurina/dia, e os grupos G2 e G4 receberão cápsulas contendo amido de batata. Durante o período de intervenção, que terá a duração de 24 semanas, sendo que as primeiras quatro semanas serão de avaliação e adaptação e as 20 semanas subseqüentes de treinamento concorrente. O treinamento concorrente será realizado por meio da combinação do treino com pesos e da caminhada, terá duração de 90 minutos, sendo os 10 minutos iniciais destinados ao aquecimento, 40 minutos destinados ao treinamento com pesos, 30 minutos para a realização da caminhada e os 10 minutos finais para a volta à calma, todas as atividades serão realizadas na academia e na pista de atletismo da FCT-UNESP de Presidente Prudente, serão oferecidos 3 horários, das 7:00 às 9:0, das 16:00 às 17:30 e das 17:30 às 19:00. **Resultados:** O presente trabalho será iniciado no início de 2012, no qual se espera que haja uma melhora significativa na qualidade de vida das participantes, uma vez que se almeja que o Projeto Ação e Saúde seja efetivo para promover adaptações na composição corporal, com aumento da massa corporal magra e diminuição da gordura corporal, e melhorar o perfil lipídico, metabolismo da glicose e aumentar o gasto energético de mulheres após a menopausa.