

0808 - AÇÃO E SAÚDE - Lionai Lima dos Santos (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Juliana Viesel (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Eduardo Pereira da Silva (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Andressa de Albuquerque (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Thalita Peluso Forte (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Fabricio Eduardo Rossi (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Ismael Forte Freitas Junior (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Camila Buonani da Silva (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - lionai.edf_unesp@yahoo.com.br.

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, gradual e irreversível caracterizado por diversas alterações, dentre as quais incluem-se as funcionais, metabólicas e estruturais. No caso da mulher, com o processo de envelhecimento também ocorre a menopausa, período no qual muitas mulheres apresentam osteoporose e aumento de peso e da adiposidade corporal, principalmente a central, e, conseqüentemente, maior risco de desenvolver doenças crônicas degenerativas. **Objetivos:** O objetivo tem por finalidade promover por meio da combinação treinamento concorrente (musculação e caminhada) e do controle alimentar melhoras sobre a composição corporal, o perfil lipídico, metabolismo glicêmico e pressão arterial de mulheres após a menopausa e por meio desse proporcionar aos alunos de graduação da Educação Física da FCT-UNESP colocarem em prática seus conhecimentos adquiridos durante a graduação e que absorvam experiências ao trabalharem com esse público e com suas necessidades. **Métodos:** As participantes são 200 mulheres pós menopausa com idade entre 50 a 70 anos de Presidente Prudente -SP e Região. As participantes são submetidas às seguintes avaliações: composição corporal, por meio da antropometria (circunferência de cintura, massa corporal, estatura e dobras cutâneas) e da densitometria óssea, o último método também avalia a densidade óssea, pressão arterial, análises bioquímicas de sangue: colesterol total e frações (VLDL, LDL e HDL), triglicérides, glicemia e insulina e, finalmente, é realizado a avaliação da taxa metabólica de repouso. O treinamento concorrente é realizado na academia de musculação e na pista de atletismo da FCT-UNESP de Presidente Prudente no Departamento de Educação Física, os monitores do projeto buscam atender de uma forma individualizada, conhecendo e respeitando as necessidades de suas alunas tanto fisiológicas como psicológicas, para que cada indivíduo se adapte ao treinamento e obtenha os melhores resultados sem o ocasionamento de nenhuma lesão; foram formados 3 grupos que realizam as atividades em horários diferentes (das 7:00 às 9:00, das 16:00 às 17:30 e das 17:30 às 19:00). **Resultados:** Por meio do Treinamento Concorrente as participantes obtiveram uma evolução na composição corporal, ganhando massa muscular e óssea, perdendo gordura, além de apresentarem melhora no perfil lipídico, metabolismo glicêmico e controle da pressão arterial.