



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0235

EFEITOS DE DUAS OU TRÊS SESSÕES SEMANAIS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A FLEXIBILIDADE DE IDOSOS

Débora de Campos Vilas Bôas, Thiago Gaudensi Costa, Jonas Garcia Giglio, Diego C.R. Silva, Gustavo Lúcio Biscuola, Claudinei Ferreira dos Santos (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

INTRODUÇÃO: O envelhecimento tem sido objeto de estudos relacionados à prática de exercícios físicos. Um dos temas pesquisados refere-se à diminuição da flexibilidade que dificulta a execução das atividades diárias. **OBJETIVO:** analisar e comparar indicadores de flexibilidade após 16 semanas de treinamento com pesos (TP) realizado em duas ou três sessões semanais, em homens idosos (idade=64,33±3,48 anos), clinicamente saudáveis, sem uso de medicação. **METODOLOGIA:** Os voluntários foram subdivididos em grupo treinamento 1 (GT1, n=13) que executou 2 sessões de TP semanais e GT2 (n=19) que executou 3 sessões de TP por semana. Os indivíduos foram submetidos à avaliação da flexibilidade por meio de um flexímetro nos movimentos: flexão do tronco, quadris, joelhos e ombros, de acordo com as técnicas sugeridas por Achour Jr. (1997). A análise estatística aplicada foi ANOVA ($p < 0,05$). **RESULTADOS:** não foi observada diferença significativa entre os grupos para nenhum dos movimentos avaliados, assim também como entre os momentos pré e pós TP na análise intragrupo. **CONCLUSÃO:** podemos concluir que o TP realizado em duas ou em três sessões semanais não foi suficiente para alterar os indicadores de flexibilidade utilizados nos grupos estudados.

Envelhecimento - Treinamento com pesos - Flexibilidade