



B158

### **ANÁLISE DAS ADAPTAÇÕES ORGÂNICAS EM HOMENS SAUDÁVEIS DE MEIA-IDADE EM RESPOSTA AO TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO**

Tatiana Vasques Giacomello (Bolsista PIBIC/CNPq), Thiago Gaudensi Costa (Bolsista PIBIC/CNPq), Andréia Gulak, Áurea M.O. Silva, José Rocha, Profa. Dra. Vera A. M. Forti, e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O presente estudo longitudinal foi desenvolvido com o objetivo de observar as mudanças funcionais e de composição corporal de um grupo de homens sedentários de meia-idade (40-60 anos), clinicamente saudáveis submetidos a um programa de 12 semanas de treinamento físico aeróbio (3 sessões semanais, 45 min/sessão). Foram avaliados no pré e pós-treinamento: a composição corporal, a flexibilidade, a resistência de força e as variáveis cardiovasculares no repouso e durante o exercício dinâmico em esteira rolante até a exaustão (capacidade aeróbia). A análise dos dados mostrou que os indicadores de composição corporal (massa corporal, % gordura, somatória de dobras cutâneas e IMC) foram reduzidos. Algumas das variáveis ligadas às capacidades motoras também melhoraram, sendo significativas as mudanças observadas na resistência de força e na capacidade aeróbia (velocidade de corrida no pico de esforço dinâmico para uma mesma FC<sub>máx</sub>). Estes resultados, apesar de mostrarem adaptações mais específicas em resposta ao treinamento aeróbio, refletiram em importantes ganhos na capacidade funcional desses indivíduos. Comparações adicionais entre diferentes metodologias de treinamento físico podem revelar possíveis vantagens sobre a magnitude das alterações observadas.

Treinamento aeróbio - Meia-idade - Adaptações orgânicas