



B159

ESTUDO DAS ADAPTAÇÕES MORFOFUNCIONAIS EM RESPOSTA A UM PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS EM HOMENS SEDENTÁRIOS DE MEIA IDADE

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

Neste estudo 9 voluntários do sexo masculino, saudáveis e sedentários, com média de idade de $49,8 \pm 6$ anos foram submetidos a um programa de 12 semanas (2 sessões semanais) de treinamento físico com pesos (TP). Após exames clínicos iniciais, foram avaliados no pré e pós-treinamento: a composição corporal, a flexibilidade, a resistência de força, a força máxima, e as variáveis cardiovasculares no repouso e durante exercício dinâmico em esteira rolante até a exaustão. Dentre as alterações observadas após o TP, a resistência de força e a força máxima foram os indicadores que apresentaram maiores aumentos. Já as mudanças relacionadas à capacidade aeróbia e aos indicadores de composição corporal não foram tão expressivas no grupo estudado, indicando que as adaptações decorreram da especificidade do treinamento utilizado. Desta forma, torna-se interessante uma posterior comparação destes resultados com os de outros estudos que aplicaram diferentes programas de treinamento físico, para grupos com as mesmas características, correlacionando-os com as possíveis vantagens das modificações nos indicadores de aptidão física relacionados à saúde.

Treinamento com pesos - Meia-idade - Adaptações orgânicas