



B0189

**EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL, A FORÇA MUSCULAR E A FLEXIBILIDADE: COMPARAÇÃO ENTRE HOMENS DE MEIA-IDADE E HOMENS IDOSOS**

Débora de Campos Vilas Boas (Bolsista PIBIC/CNPq), Jonas G. Giglio, Diego C. R. Silva, Thiago G. Costa, Tatiana V. Giacomello, José Rocha, Áurea M. O. Silva, Vera A. Madruga Forti, Claudinei F. Santos (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Dentre as alterações fisiológicas induzidas pela idade podemos citar a perda da massa muscular, diretamente relacionada à redução da força necessária para a realização das atividades cotidianas. Este estudo objetivou comparar a composição corporal, a força muscular e a flexibilidade de 20 homens saudáveis, não-ativos subdivididos em dois grupos: grupo meia-idade (G40, n=9, 49,5±6,4anos) e grupo idoso (G60, n=11, 64,9±3,1anos) que realizaram treinamento com pesos (TP) durante 12 semanas (2 sessões semanais, 10 exercícios, 3 séries, 15 repetições). Resultados: na análise intragrupos pré e pós TP, apesar de ocorrerem aumentos na força máxima em todos os testes, só houve significância no leg press para o G60 (p=0,01). Para este teste também foi observado valor de 1RM significativamente superior para o G60 quando comparado ao G40 no pré TP (p=0,011). Quanto aos indicadores de composição corporal, ambos os grupos apresentaram redução (NS) na massa gorda nas análises inter e intragrupos. Para a flexibilidade, as articulações avaliadas praticamente não mostraram alterações. Conclusões: Os grupos estudados mostraram que: 1) para a comparação entre as faixas etárias (intergrupos) as diferenças obtidas entre os parâmetros analisados não foram significativas a ponto de expressarem as perdas decorrentes do avançar da idade; 2) provavelmente o tempo de TP não foi suficiente para provocar mudanças significativas na maioria dos dados obtidos em ambos os grupos.

Envelhecimento - Treinamento com pesos - Composição corporal