

B163

ANÁLISE DAS ADAPTAÇÕES ORGÂNICAS AO TREINAMENTO FÍSICO EM HOMENS SAUDÁVEIS DE MEIA IDADE EM RESPOSTA A UMA SEQUÊNCIA FIXA DE EXECUÇÃO DURANTE A SESSÃO DE TREINO: EXERCÍCIOS AERÓBIOS E EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA

Tatiana Vasques Giacomello (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Mara Patricia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

O presente estudo foi desenvolvido longitudinalmente, onde 8 voluntários do sexo masculino ($46,1 \pm 4,1$ anos, sedentários e clinicamente saudáveis) foram submetidos a 12 semanas de um programa combinado de treinamento físico aeróbio (30 minutos/sessão) que precedia o treinamento com pesos (resistência muscular localizada - RML) em 3 sessões semanais. No pré e pós-treino foram realizados testes para avaliar a aptidão física: antropometria, composição corporal, flexibilidade, dinamometria, teste de 1 repetição máxima (1-RM), teste de RML, avaliação cardiovascular na condição de repouso (FC, variabilidade da frequência cardíaca (VFC), PAS) e avaliação da capacidade aeróbia durante o exercício dinâmico em esteira rolante. A análise dos dados mostrou que os indicadores de composição corporal (massa corporal, % gordura, somatória de dobras cutâneas e IMC) e a FC de repouso foram reduzidos. Concomitantemente, as variáveis ligadas aos índices motores melhoraram (RML, 1-RM, flexibilidade e velocidade de corrida no pico de esforço dinâmico para uma mesma FC_{máx}). Adicionalmente, procederemos a análise dos componentes de VFC de repouso e a comparação com outras metodologias de treinamento que utilizaram sequência inversa do tipo de exercício e/ou apenas um tipo de exercício físico.

Treinamento Físico- Meia-Idade- Adaptações Orgânicas