

B164

ESTUDO DAS ADAPTAÇÕES MORFOFUNCIONAIS EM HOMENS SAUDÁVEIS DE MEIA IDADE UTILIZANDO-SE UMA SEQÜÊNCIA FIXA DE EXECUÇÃO DO TIPO DE EXERCÍCIO DURANTE A SESSÃO DE TREINO: EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA E EXERCÍCIOS AERÓBIOS

Thiago Gaudensi Costa (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

Neste estudo submetemos 8 voluntários ($48,1 \pm 5$ anos) saudáveis e sedentários, a um programa de 12 semanas de treinamento físico (TF) com 3 sessões semanais, e seqüência fixa do tipo de exercício iniciando-se pelo TF de resistência muscular localizada (com pesos livres) e finalizando com o TF Aeróbio (30 minutos/sessão). Foram realizados exames clínicos iniciais e aplicados no pré e pós-treino: avaliação da composição corporal, testes motores (flexibilidade, resistência de força e força máxima), cardiovasculares no repouso e avaliação da capacidade aeróbia durante exercício dinâmico em esteira rolante. Dentre os resultados obtidos encontramos reduções ($p < 0,05$) na composição corporal: massa corporal, % de gordura, somatória de dobras cutâneas e IMC. Os indicadores funcionais apontaram aumentos ($p < 0,05$): na resistência muscular localizada, na força máxima, na velocidade de corrida no pico de esforço dinâmico para uma mesma $FC_{máx}$ e tendência à redução da FC de repouso. As mudanças observadas em resposta ao TF no grupo estudado mostraram importantes modificações nos indicadores de aptidão física relacionados à saúde. No entanto, será necessária uma posterior comparação dos resultados com outros estudos que utilizaram seqüência inversa do tipo de exercício e/ou apenas um tipo de exercício físico.

Treinamento Físico - Meia-Idade - Adaptações Orgânicas