



B0185

**ESTUDO LONGITUDINAL DAS ADAPTAÇÕES MORFOFUNCIAIS EM RESPOSTA AO TREINAMENTO COM PESOS EM HOMENS ACIMA DE 60 ANOS DE IDADE**

Débora de Campos Vilas Boas (Bolsista CNPq), Claudinei F. dos Santos, Andréia Gulak, Thiago G. Costa, Giovana V. de Souza, José Rocha, Áurea M. O. Silva, Vera A. M. Forti e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O envelhecimento tem obtido grande ênfase nas pesquisas em todo o mundo. Dentre as alterações fisiológicas induzidas pela idade podemos citar a perda da massa muscular, que está diretamente relacionada à força necessária para a realização das atividades quotidianas. O objetivo deste estudo foi comparar em homens sedentários ( $n=20$ , idade =  $63,65 \pm 3,6$  anos), submetidos a 16 semanas de treinamento com pesos (TP - 3 séries, 15 repetições, 10 exercícios em máquinas e pesos livres), o comportamento das variáveis de composição corporal, força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbia. Após a avaliação clínica, os indivíduos foram submetidos a avaliações antropométricas e motoras. Para os indicadores da força foram realizados testes de 1 Repetição Máxima (1RM) e para avaliação aeróbia teste de exaustão em esteira. A análise estatística utilizada foi o teste *t* Student,  $p < 0,05$ . Os resultados, parcialmente analisados na 8<sup>a</sup>. semana de TP, mostraram alterações significativas para o aumento de força muscular ( $p=0,00$ ) e da massa magra ( $p=0,00$ ), diminuição %gordura ( $p=0,01$ ), e alterações não significativas no IMC ( $p=0,05$ ), RCQ ( $p=0,06$ ) e flexibilidade ( $p=0,07$ ) para este período de intervenção. Os dados referentes a 16<sup>a</sup> semana de TP estão sendo coletados, e serão analisados e apresentados no Congresso.

Envelhecimento - Treinamento com pesos - Composição corporal e força