



B0191

ESTUDO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM HOMENS ACIMA DE 60 ANOS DE IDADE SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS

Jonas Garcia Giglio (Bolsista SAE/UNICAMP), Débora C. Vilas Boas, Diego C. R. Silva, Thiago G. Costa, José Rocha, Áurea M. O. Silva, Celso D. Ramos, Fernando V. Viana; Fabiana B. Barros, Vera A. Madruga Forti, Claudinei F. Santos (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A parcela da população mundial considerada idosa cresceu nas últimas décadas associada ao aumento da expectativa de vida. Considerando as alterações decorrentes da prática de exercícios físicos regulares e suas relações com as mudanças na composição corporal, o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a composição corporal de homens idosos. Foram selecionados voluntários não-ativos, sem patologias limitantes ou uso de medicações (idade=64,9±3,1anos) que foram subdivididos em: *Grupo Treinamento* - GT (n=11) submetido a um programa orientado de treinamento com pesos (frequência de três sessões semanais) e *Grupo Controle* - GC (n=8) que não realizou nenhuma atividade física sistemática no período do estudo. A avaliação da composição corporal foi realizada por meio da técnica de Absortometria Radiológica de Dupla Energia (DEXA). Para o GT nos momentos pré e pós treinamento com pesos foram constatadas reduções significativas no % gordura (-4,7%) e na gordura absoluta (-4,4%), e um aumento na Massa Isenta de Gordura (+2,5%). Nosso estudo indica que o programa e período de treinamento utilizados foram suficientes para controlar alguns dos fatores de risco de doenças crônico-degenerativas no grupo estudado como aumento da massa magra e redução dos indicadores de sobrepeso e obesidade, fatores estes desencadeadores de doenças cardiovasculares (Nature, 2006).

Idosos - Treinamento com pesos - Composição corporal