



B0190

**EFEITO DO TREINAMENTO COM PESOS SOBRE INDICADORES DE FLEXIBILIDADE E PARÂMETROS FISIOLÓGICOS DE HOMENS IDOSOS**

Diego Cerqueira Rodrigues Silva (Bolsista PIBIC/CNPq), Thiago G. Costa, Débora C. Vilas Boas, Jonas G. Giglio, 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

Em decorrência das alterações estruturais e orgânicas observadas com o envelhecimento, buscam-se hoje propostas para minimizar os prejuízos e limitações impostas a esta fase da vida. Desta forma, o presente estudo analisou o efeito do treinamento com pesos (TP) sobre a flexibilidade em homens acima de 60 anos de idade. Paralelamente foram analisadas alterações relacionadas à composição corporal e a força muscular. Métodos: participaram o estudo 23 indivíduos do sexo masculino, com hábitos de vida não-ativos, subdivididos em grupo treinamento (GT, n=13, 64,2±3 anos) e grupo controle (GC, n=10, 61,3±3 anos). O GT foi submetido a um programa de TP com duração de 16 semanas, enquanto que o GC não realizou nenhuma rotina de exercícios físicos durante o experimento. Os grupos foram avaliados nos momentos pré, 8 e 16 semanas de TP. Resultados: os dados obtidos demonstram que o GT não mostrou alterações significativas em relação aos níveis de flexibilidade, % de gordura e massa gorda, ocorrendo aumentos significativos em relação à força muscular ( $p<0,001$ ) e massa magra ( $p<0,001$ ). Ocorreu também aumento significativo na %gordura do GC ( $p<0,004$ ). Desta forma, apesar deste tipo de treinamento não ter influenciado a flexibilidade dos indivíduos estudados, adotar um programa de TP para a faixa etária em questão contribuiu para a melhora da capacidade de força muscular e também para a redução dos fatores de risco de doenças cardiovasculares ligados ao aumento da gordura corporal (Nature, 2006).

Envelhecimento - Treinamento com pesos - Flexibilidade