



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0236

TREINAMENTO COM PESOS: PREVENÇÃO E/OU REABILITAÇÃO DA SARCOPENIA NO ENVELHECIMENTO

Gustavo Lucio Biscuola (Bolsista PIBIC/CNPq), Thiago Gaudensi Costa, Débora de Campos Vilas Boas, Celso Darío Ramos, José Rocha, Claudinei Ferreira dos Santos (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A sarcopenia é caracterizada pela redução da massa e força muscular esquelética no processo de envelhecimento. O objetivo deste estudo foi identificar o efeito do treinamento com pesos (TP) sobre o índice relativo de músculo esquelético (IRME) e indicadores de força muscular em idosos (força máxima - Fmax). Foram selecionados voluntários não-ativos, sem patologias limitantes ou uso de medicações (idade=63,31±3,51anos), subdivididos em grupos: Treinamento (GT, n=11) submetido a três sessões semanais de TP por 16 semanas e Controle (GC, n=8) que não realizou atividade física sistemática durante o estudo. O IRME foi determinado por Absortometria Radiológica de Dupla Energia (DEXA), utilizando a massa muscular apendicular (braços e pernas/estatura²). O teste de Fmax foi o de 1RM aplicado em três exercícios. O tratamento estatístico utilizado foi ANOVA (p<0,05). Aumentos significativos na Fmax foram observados para GT nos exercícios: supino máquina (42,67%), leg press horizontal (33,51%) e rosca direta (18,22 ± 09,59%). O IRME aumentou 3,11%(GT) e 0,53%(GC). Conclui-se que o TP aplicado aumentou significativamente a Fmax (provável adaptação neural inicial) independentemente da reduzida alteração do IRME, cujo aumento obtido no GT potencialmente indica prevenção e/ou redução processo de sarcopenia.

Treinamento com pesos - Sarcopenia - Envelhecimento