

ALTERAÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE HOMENS SEDENTÁRIOS DE MEIA-IDADE SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS

Thiago Gaudensi Costa¹, Tatiana Vasques Giacomello¹, Andréia Gulak², José Rocha³, Áurea Maria de Oliveira Silva³, Vera Aparecida Madruga Forti⁴, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil⁴. ¹Iniciação Científica PIBIC/SAE-FEF; ²Mestranda-FEF. ³FCM; ⁴Docentes-Faculdade de Educação Física -Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP., tgcostaunicamp@yahoo.com.br

Introdução: O sedentarismo, ligado ao fenômeno do envelhecimento, pode levar a manifestações deletérias à saúde, como as doenças crônico-degenerativas, comumente associadas às alterações ponderais desfavoráveis de aumento na massa de gordura e redução na massa muscular (sarcopenia). **Objetivo:** Verificar possíveis alterações na composição corporal decorrentes de um programa de treinamento físico com pesos. **Metodologia:** Participaram deste estudo 9 homens saudáveis, sedentários (49,55±6,40 anos), submetidos a 12 semanas (duas sessões semanais) de treinamento físico com pesos (3 séries de 15 repetições: supino máquina, rosca alternada, elevação lateral, tríceps testa, agachamento com barra livre e abdominal reto). No pré e pós-treinamento foram coletados os dados referentes à composição corporal, através do método antropométrico de dobras cutâneas. Para análise dos dados foi aplicado o teste de normalidade Shapiro-Wilk's e para comparação entre as amostras (dependentes) o teste t de Student (nível de significância de 5%). **Resultados:** são mostrados na Tabela 1.

Tabela 1. Valores médios e desvios padrões (dp) das espessuras das Dobras cutâneas, somatórias das dobras e componentes da composição corporal calculados, que foram obtidos no PRÉ e PÓS programa de treinamento físico (n=9).

Variáveis	PRÉ		PÓS		p
	Média	dp	Média	dp	
Tricipital (mm)	24,11	8,71	23,78	8,42	0,744
Subscapular (mm)	32,22	6,69	31	7,5	0,363
Bicipital (mm)	16,22	7,77	16,56	6,86	0,803
Peitoral (mm)	30,44	11,60	32,11	11,56	0,076
Axilar média (mm)	32,11	11,47	29,67	9,46	0,153
Supraíliaca (mm)	36,56	10,41	35,33	10,59	0,544
Abdominal (mm)	40,89	6,68	41	7,07	0,926
Coxa (mm)	29,89	10,14	28,56	9,50	0,231
Panturrilha Média (mm)	20,11	9,51	18,22	7,16	0,220
Somatória 3 DCs (mm)	101,22	25,95	101,67	26,35	0,866
Somatória 9 DCs (mm)	262,56	74,48	256,22	69,16	0,431
Densidade	1,03	0,01	1,03	0,01	0,828
%Gordura	30,51	6,11	30,64	6,38	0,853
Massa Gorda (kg)	25,91	9,36	26,15	9,47	0,716
Massa Magra (kg)	56,99	6,56	57,14	6,44	0,759

DCs: dobras cutâneas; 9DCs: peitoral, abdominal, supraíliaca, subscapular, bicipital, tricipital, axilar média, coxa e panturrilha média; 3DCs: peitoral, abdominal e coxa.

Conclusões: Não foram encontradas diferenças significativas ($p < 0,05$) para as variáveis estudadas, apesar das dobras cutâneas apresentarem uma tendência à redução, confirmada pela somatória das nove dobras. Assim, podemos inferir que a metodologia de treino aplicada pode potencialmente contribuir para a manutenção dos níveis de massa magra e de gordura, visto que a tendência para essa população é apresentar reduções da massa muscular e aumentos da massa gorda, um importante fator de preocupação no controle ponderal no envelhecimento.