

MUDANÇAS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM RESPOSTA À 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO COMBINADO EM HOMENS SAUDÁVEIS DE MEIA IDADE

Tatiana Vasques Giacomello¹, Thiago Gaudensi Costa¹, Andréia Gulak², Claudinei Ferreira dos Santos², Áurea Maria de Oliveira Silva³, José Rocha³, Vera Aparecida Madruga Forti⁴, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil⁴, ¹Iniciação Científica PIBIC/CNPq; ²Pós-Graduandos, ³Fac. Ciências Médicas. ⁵Fac. Educação Física - FEF. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. 13083-851, Campinas, SP, Brasil. multitati@yahoo.com.br

Introdução: Estudos têm demonstrado relação inversamente proporcional entre o nível habitual de atividade física e o ganho de peso ao longo dos anos de vida. Dentre as alterações observadas durante o processo de envelhecimento estão o declínio da massa magra, o aumento da gordura corporal relativa e a redução da capacidade de mobilização de gorduras. Sabe-se hoje que a prática regular dos exercícios físicos constitui-se como meio de intervenção no controle ponderal, induzindo à adaptações favoráveis relacionadas à saúde, ao bem estar e a qualidade de vida dessa população. **Objetivo:** avaliar as mudanças nos indicadores de composição corporal em resposta a um programa de treinamento físico combinado. **Metodologia:** Oito voluntários do sexo masculino, saudáveis e sedentários ($46,12 \pm 4,09$ anos) foram submetidos a 12 semanas de treinamento físico combinado: treinamento aeróbio - TA (3 sessões semanais, duração de 1 h - 30min de TA com intensidade de 70-85% FCpico obtida no teste em esteira rolante até a exaustão) combinado ao treinamento localizado com pesos livres -TP (30 min, 3 séries, 15 repetições para: coxa, ombro, abdômen, peito e braço). Foram coletados e/ou calculados os seguintes indicadores referentes à composição corporal no pré e pós-treinamento: massa corporal total, IMC, RCQ, somatórias de dobras cutâneas (DOCs), massa magra, massa gorda e %gordura. Para a análise e comparação dos dados obtidos no pré e pós-treinamento foram aplicados os testes de normalidade de Shapiro-Wilk's e o teste de Wilcoxon (amostras dependentes), com nível de significância de 5%. **Resultados:** São mostrados na tabela os valores medianos das variáveis estudadas.

Tabela 1. Valores medianos das variáveis antropométricas nas condições pré e pós-treinamento físico combinado (TA+TP), n=8.

VARIÁVEIS	PRÉ	PÓS	valor p
Massa corporal (kg)	77,85	76,85	0,036
Somatória 9 DOCs (mm)	223,55	205,75	0,012
Somatória 3 DOCs (mm)	100,00	86,75	0,012
%gordura	30,23	27,03	0,012
Massa Gorda (kg)	23,97	21,91	0,012
Massa Magra (kg)	54,077	56,18	0,123
IMC (kg/m ²)	26,24	25,84	0,036
RCQ	0,93	0,97	0,263

Conclusões: Os dados demonstram importantes mudanças nos indicadores de composição corporal. Reduções estatisticamente significantes foram observadas na massa corporal total, no %gordura, na massa gorda, na somatória de DOCs (9 e 3 dobras) e no IMC. A massa magra e o RCQ também foram alterados. Podemos considerar que a metodologia específica de treinamento físico combinado (TA+TP), aplicada por um curto período de tempo, foi eficaz no sentido de contribuir positivamente para o controle ponderal do grupo de homens de meia idade estudados.