

TAXA METABÓLICA DE REPOUSO EM HOMENS DE MEIA IDADE ANTES E APÓS PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS

Nathalia Volpato, Giovana V. Souza, Cleiton A. Libardi, Vera A. Madruga, Claudinei F. Santos (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP; CNPq

A diminuição da Taxa Metabólica de Repouso (TMR) é uma das características do processo de envelhecimento, sendo atribuída a processos tais como à sarcopenia e aumento da massa gorda. O treinamento com pesos (TP) pode aumentar a massa muscular e conseqüentemente a TMR. Objetivamos analisar e correlacionar os efeitos do TP sobre a TMR e a composição corporal em homens de meia idade. Foram estudados 23 homens subdivididos em: grupo treinamento com pesos (GP, n=12, 47,07±5,49anos, 16 semanas, 10 exercícios, 3 vezes por semana) e grupo controle (GC, n=11, 50,09±5,37anos), clinicamente saudáveis e não-ativos fisicamente. A TMR foi determinada através da calorimetria indireta, (Ultima CPX, MedGraphics, USA) e calculada pela fórmula de Weir (1949). A gordura corporal relativa (%G) e massa magra (MM) foram estimadas pela equação de Siri (1962) após o cálculo da densidade corporal pela equação de Guedes & Guedes (1984). Para análise da comparação entre os momentos e entre os grupos utilizou-se análise de variância (ANOVA) e a correlação linear de Pearson entre as modificações percentuais da TMR e %G e MM. Não houve diferenças significativas entre os momentos e entre os grupos para a TMR, assim como na %G, MM e MG. Também não ocorreram correlações significativas entre a TMR e %G ($r=-0,18$) e TMR e MM ($r=-0,11$). No grupo estudado, as 16 semanas de TP não foram suficientes para gerar modificações ou correlações entre essas variáveis.