

MUDANÇAS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS EM RESPOSTA DIFERENTES NÚMEROS DE SESSÕES SEMANAIS DE TREINAMENTO COM PESOS

Débora de Campos Vilas Boas¹, Claudinei Ferreira dos Santos², Thiago Gaudensi Costa², Jonas Garcia Giglio¹, Diego C.R. Silva¹, Gustavo Lúcio Biscuola¹, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil³. 1. Iniciação Científica PIBIC-CNPq, 2. Pós-graduando/FEF, 3. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física - FEF, Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, 13083-851, Campinas, SP, Brasil. debvilasboas@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO: Estudos atuais abordam o fenômeno do envelhecimento e sua expansão mundial. Uma das principais pesquisas dentre os que se referem as alterações induzidas pela idade, corresponde a perda da massa muscular (sarcopenia), que esta relacionada com a dificuldade de execução de tarefas quotidianas. **OBJETIVO:** analisar e comparar a composição corporal após 16 semanas de treinamento com pesos (TP) realizados em duas e três sessões semanais, em homens saudáveis com idade entre 60 e 75 anos. **METODOLOGIA:** Os voluntários após avaliação clínica inicial, foram subdivididos em grupo treinamento 1 (GT1, n=13) que executou duas sessões de TP semanais e grupo treinamento 2 (GT2, n=17) que executou três sessões de TP semanais. O protocolo de treinamento foi composto por dez exercícios, em máquinas e pesos livres, em três séries de 15 repetições, com duração de 16 semanas. Para os indicadores de composição corporal utilizamos a técnica de mensuração das espessuras das dobras cutâneas com a utilização de um adipômetro da marca LANGE, de acordo com as técnicas descritas por Heyward e Stolarczyk (2000). Para determinar a somatoria das três dobras cutâneas (3ΣDC) e a gordura corporal relativa (% gordura), utilizamos as medidas das dobras cutâneas peitoral, abdominal e coxa em equação proposta por Jackson e Pollock (1978). A análise estatística utilizada foi ANOVA e ANCOVA para medidas repetidas seguida pelo teste *post hoc* de Scheffé ($p < 0,05$). **RESULTADOS:** Os resultados mostraram diferenças significativas para a massa corporal total entre os grupos no momento inicial, e aumentos significativos para a massa magra do GT2 ($p = 0,028$). No entanto não foram observadas diferenças significativas na comparação dos ganhos entre os grupos após as 16 semanas de TP ($p = 0,479$). Quanto a massa gorda, o %gordura e a 3ΣDC foram observadas reduções significativamente maiores para o GT2 ($p < 0,05$) quando comparadas ao GT1. **CONCLUSÃO:** Concluimos que após as 16 semanas, as três sessões semanais de TP foram significativamente mais eficientes para as reduções da massa gorda. Por outro lado, duas sessões de TP foram suficientes para ocasionar ganhos positivas na massa magra similarmente aos ganhos obtidos em três sessões semanais de TP.

SUPORTE: CNPq, CAPES