

012

**ALTERAÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MENINOS SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FORÇA.** *Nórton L. Oliveira\*\*\*, Marcelo M. Sant'Anna\*\*, Lucimére Bohn, Cinara B. dos Santos\*, Carolina A. Collet, Ricardo A. Castillo, Ronei S. Pinto, Álvaro*

*R. de Oliveira.* (Departamento de Desporto, Escola de Educação Física, UFRGS).

O controle da composição corporal em crianças tem sido objeto de investigação. As alterações na massa de gordura corporal e massa corporal magra de crianças submetidas a programas de treinamento de força são controversas. O objetivo do estudo foi comparar as alterações na composição corporal de meninos submetidos a treinamento de força (grupo experimental) com meninos não-treinados (grupo controle). A amostra foi constituída por meninos de 10 à 12 anos, classificados maturacionalmente em pré-púberes, e recrutados voluntariamente no Colégio Militar de Porto Alegre. Todos os participantes tiveram autorização dos pais, após ciência dos procedimentos da pesquisa, e foram submetidos a avaliação médica prévia. O programa de treinamento teve duração de 12 semanas, com frequência de 3 vezes semanais, consistindo de aquecimento, exercícios de força em aparelhos de musculação e alongamentos. Para análise da composição corporal, pré e pós-treinamento, obteve-se os valores de massa de gordura, percentual de gordura corporal e massa corporal magra avaliados pela absorptometria radiológica de dupla energia (DXA). Após o treinamento, os valores de massa corporal magra foram significativamente maiores que no pré-treinamento, tanto no grupo experimental como no controle ( $p < 0,05$ ), indicando que o aumento nessa variável seja devido a fatores de crescimento dos meninos. Os valores de massa de gordura corporal e percentual de gordura, pós-treinamento, foram significativamente maiores apenas no grupo controle ( $p < 0,05$ ), enquanto que no grupo experimental esses valores não apresentaram diferenças significativas. O programa de treinamento não foi eficiente para promover redução da gordura corporal, mas foi eficaz em manter os valores no grupo experimental. (\*CNPq/PIBIC, \*\*CAPES, \*\*\*Fapergs).