

**Candidato: Claudinei Ferreira dos Santos**

**Título: Efeitos de 24 semanas de treinamentos com pesos sobre a composição corporal e indicadores de força muscular.**

**Orientador: Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil**

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi analisar os possíveis efeitos do treinamento com pesos sobre os componentes da composição corporal e a força muscular após 24 semanas de treinamento com pesos. Vinte e oito indivíduos saudáveis, do sexo masculino, foram divididos em 2 grupos: grupo treinamento (n=14), que foi submetido a 24 semanas de treinamento com pesos e grupo controle (n=14) que se manteve sem qualquer envolvimento com programas regulares de exercícios físicos. A composição corporal foi determinada por absorptometria radiológica de dupla energia (DEXA). O teste de uma ação voluntária máxima (AVM) foi aplicado como indicador de força muscular em três exercícios (supino em banco horizontal, agachamento e rosca direta de bíceps). O teste t de Student foi utilizado para as comparações entre as características físicas iniciais dos grupos. ANOVA e ANCOVA para medidas repetidas, seguidas pelo teste *post hoc* de Scheffé, para  $P < 0,05$ , foram utilizadas para o tratamento dos dados. O coeficiente de correlação linear de Pearson foi adotado para estabelecer a correlação entre as modificações das variáveis analisadas. Os dados mostram aumentos significativos na massa corporal e massa isenta de gordura somente para o grupo treinamento (+6,5% e 6,7%, respectivamente). Os indicadores de força muscular aumentaram significativamente para os dois grupos após o TP, com os maiores aumentos na carga absoluta levantada ocorrendo no grupo treinamento (27%). O grupo controle aumentou os resultados na carga absoluta levantada em 10,3%. Porém grande parte desse aumento ficou concentrada na fase inicial do estudo (7,5%). Isto chama a atenção para o processo de familiarização dos testes adotados em estudos que envolvam o TP e avaliação dos indicadores de força muscular. Apesar disto os resultados indicam que 24 semanas de treinamento com pesos foram eficientes para gerar modificações importantes na composição corporal e nos indicadores de força muscular neste grupo estudado.

Palavras-Chave: Treinamento com pesos; Composição corporal; Força muscular.