

## INFLUÊNCIA DA FAIXA ETÁRIA NO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E NO GANHO DE MASSA MUSCULAR MAGRA

THUMS, Isis Amaral<sup>1</sup>; MORI, Natacha Cossetin<sup>2</sup>; HORN, Roberta Cattaneo<sup>3</sup>; MAYER, Mariana Spanemberg<sup>4</sup>; TISSIANI, Ana Caroline<sup>5</sup>; RUBIN, Cristieli Braun<sup>6</sup>; GOULART Jéssica Silva<sup>7</sup>

**Resumo:** Estudos epidemiológicos e de coorte têm demonstrado forte associação entre obesidade e inatividade física, assim como tem sido relatada associação inversa entre exercício físico, índice de massa corpórea (IMC), razão cintura-quadril (RCQ) e circunferência da cintura (GUSTAT et al., 2002; LAKKA et al., 2003; RENNIE et al., 2003;). Em especial, os exercícios de força agrupados com exercícios de alta intensidade no mesmo programa de treinamento podem resultar em mudanças no desempenho motor, na força muscular, na composição corporal, perda de gordura corporal e, conseqüentemente, nos padrões estéticos (FLECK E KRAEMER, 2006; ARRUDA et al., 2010). Contudo, as diferentes faixas etárias, podem gerar mudanças no metabolismo basal, o que pode refletir no ganho de massa muscular e perda de percentual de gordura. Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar de que modo a faixa etária influencia na perda de gordura corporal e ganho de massa muscular magra das mulheres, após a realização de um programa de exercícios de força combinado com exercícios aeróbicos. Foram avaliadas 20 mulheres que praticam exercícios físicos regulares durante quatro meses. As avaliações físicas foram realizadas utilizando o método de GUEDES (2006), que avalia o percentual de gordura subcutânea. O grupo A (n=10) foi composto por mulheres entre 18 a 29 anos e o Grupo B (n=10) por mulheres com idade entre 30 a 50 anos. Os resultados finais foram apresentados em diferença de percentual entre a primeira e a última avaliação física e desvio padrão. Os resultados demonstram que houve uma perda de gordura maior no grupo B ( $- 0,607 \pm 3,72$ ) quando este foi comparado ao grupo A ( $- 0,569 \pm 4,05$ ), pelo fato de considerarmos o tipo de nutrição e cuidados alimentares individual das participantes. No entanto, no Grupo A houve ganho maior de massa corporal magra ( $+ 0,861 \pm 2,78$ ) do que no Grupo B ( $+ 0,607 \pm 1,80$ ), pelo fato de que com a idade avançada, iniciam-se os processos de perda de massa óssea e magra, relacionado aos fatores fitopatológicos e quedas hormonais, que são os principais responsáveis para se obter a construção muscular, como o hormônio testosterona. E porque também, ocorre a diminuição da secreção do GH (hormônio do crescimento). Com o metabolismo diminuído, acarreta-se no acúmulo maior de gordura. (MCARDLE.; KATCH; KATCH, 2003, POWERS; HOWLEY, 2005)

**Palavras-Chave:** Exercício físico. Idade. Gordura Corporal. Massa Muscular Magra.

<sup>1</sup> Educadora Física, Pós Graduada em Fisiologia do Exercício e Proprietária da academia Kangoo Space.  
E-mail: isis\_thums\_@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Atenção Integral à Saúde e Doutoranda em Farmacologia (UFSM), Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ). E-mail: nmori@unicruz.edu.br

<sup>3</sup> Coordenadora da Pós Graduação e Docente da Universidade de Cruz Alta

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Biomedicina UNICRUZ

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Biomedicina UNICRUZ

<sup>6</sup> Mestranda PPGAIS

<sup>7</sup> Acadêmica do Curso de Biomedicina UNICRUZ