

Caratteristiche generali dei due gruppi

Variabili	Gruppo Master (n=20)	Gruppo Amatori (n=20)	p*
	MEDIA±(SD)	MEDIA±(SD)	
Età	44±(12,1)	44±(7,43)	n.s
Peso (kg)	78,1±(11,4)	92,1±(16,63)	<0,004
Altezza (cm)	176,24±(7,3)	176,3±(7,4)	n.s.
Frequenza (n/7)	4,65±(0,49)	2,65±(0,49)	0
Durata (min)	92,17±(24,17)	56,5±(4,89)	0
Intensità (Vo2max)	66,5±(4,9)	60±(1,35)	0
Body mass index (kg/H2)	24,9±(3,03)	29,9±(5,25)	<0,001
Circonferenza Vita (cm)	87,5±(12,05)	108,1±(10,27)	<0,002
Circonferenza fianchi (cm)	91,96±(7,79)	111,8±(15,67)	<0,001
Waist-to-Hip Ratio (cm)	0,95±(0,04)	0,97±(0,03)	n.s.
Fat Free Mass (kg)	61,6±(6,9)	69±(8,53)	<0,007
Fat Free Mass (%peso)	79,4±(5,2)	75,8±(6,3)	n.s.
Fat Mass (kg)	16,5±(6,0)	22,9±(10,28)	<0,023
Fat Mass (%peso)	20,6±(5,2)	24,1±6,28)	n.s.
Total Body Water (L)	44,6±(5,2)	50,8±(6,17)	<0,002
Total Body Water (%peso)	57,5±(3,8)	55,78±(4,68)	n.s
Metabolismo Basale	1950±(152,3)	1750±(161,15)	<0,03
Body cell mass index	14±(3,2)	12,8±(1,57)	<0,02
Muscle Mass (kg)	51,1±(7,2)	49,1±(9,72)	<0,007
Muscle Mass (%)	62±(8,42)	59,8±(10,91)	<0,03
Pressione sistolica (mmHg)	115±(11,3)	118±(10,2)	<0,02
Pressione diastolica (mmHg)	75±(10,4)	80±(10,2)	<0,02