

A PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO FATOR PARA A REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL EM MULHERES COM SOBREPESO E OBESIDADE.

Lana Jakelline Ferreira da Cruz
Sheilla Tribess

RESUMO: Este estudo teve como objetivo, analisar a composição corporal de mulheres com sobrepeso e obesidade pelo método das dobras cutâneas, verificando a efetividade de um programa de treinamento resistido por um período de 10 semanas, na redução da gordura corporal assim como no aumento da massa magra. A amostra foi composta intencionalmente por 23 mulheres na faixa etária de 25 a 45 anos com média de idade de 33,04 anos (DP=6,98) e percentual de gordura acima de 23%. Foram mensuradas as variáveis de massa corporal, estatura, dobras cutâneas (tríceps, supra-iliaca e coxa) e também coletadas informações referentes à saúde (doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, lesão músculo-esquelético, cirurgias recentes) e ao estilo de vida das participantes (hábito de fumar e prática de atividade física). Para o cálculo do IMC, percentual de gordura, massa corporal gorda e massa corporal magra foi utilizado o Sistema de Avaliação e Prescrição da Atividade Física (SAPAF 4.0), que utiliza a equação de Jackson e Pollock (1980) de três dobras cutâneas para calcular a densidade corporal e a equação de Siri (1961) para a estimativa do percentual de gordura. Foram realizadas duas avaliações antropométricas, entre a primeira avaliação (pré-teste) e a segunda avaliação (pós-teste), ocorreram 10 semanas de treinamento resistido, com frequência semanal de cinco dias por semana, com duração média de 90 minutos em cada sessão de treinamento. Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e o teste “t” de Student. Os resultados evidenciaram reduções significativas na massa corporal, no percentual de gordura, na massa corporal gorda, e no índice de massa corporal e aumento da massa corporal magra entre o pré-teste e o pós-teste. Assim, tendo como referência a amostra investigada, pode-se dizer que, o programa de 10 semanas de treinamento resistido executados cinco dias na semana foi suficiente para proporcionar reduções significativas na gordura corporal, massa corporal e no índice de massa corporal, e aumentos na massa corporal magra, proporcionando inúmeros benefícios à saúde e minimizando riscos para doenças crônico-degenerativas.

Palavras-chaves: Treinamento resistido, Composição corporal, Obesidade