

BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL APLICADO PARA MULHERES COM OBJETIVO DE AVALIAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL.

GONÇALVES, Edinara;
FRIGERI, Elis Regina;
ZUPPA, Marizete Arenhart.
NIQUETTI, Ricardo

Resumo

O presente estudo tem como objetivo verificar o efeito de 8 semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal de alunas com atendimento personalizado. Métodos: Foram recrutadas 2 voluntárias, do sexo feminino ambas fisicamente ativas com idades de 53 e 56 anos. O treinamento constituiu de 2 sessões semanais com 60 minutos de aula. Foram coletados dados antropométricos como espessuras de dobras cutâneas, IMC (índice de massa corporal), estatura, MC (massa corporal em kg), percentual de gordura (%G). Todos os dados foram analisados e comparados antes e depois do treinamento e expressos em valores de média e desvio padrão. Em seguida, utilizou-se o teste de Bioimpedância TANITA BC-601, amostras do início, após 4 semanas e 8 semanas. Resultados: Todos completaram os treinamentos propostos no período de 8 semanas com 85% de frequência de treino. Os resultados obtidos mostraram que a Individuo 1 iniciou com 39,4% (31,3 kg) de gordura corporal e finalizou com 34,2% (27,6 kg), gordura visceral inicial de 9 e final de 8 e massa muscular de 57,6% (45,7 kg) inicial e 62,5% (50,4 kg) final. 2 iniciou com 33,7% (25,0 kg) de gordura corporal e finalizou com 30,9% (22,2 kg), gordura visceral inicial de 8 e final de 7 e massa muscular de 62,9% (46,7 kg) inicial e 65,6% (47,2 kg).

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais uma das maiores preocupações mundiais é com a obesidade. Frente a isso, cabe dizer que o estilo de vida das pessoas, como hábitos alimentares

impróprios e a inatividade física, contribuindo de forma crescente para tal situação, a qual muitas vezes associa-se a diversas doenças crônicas degenerativas. Desta forma, a obesidade pode ser definida como o acúmulo anormal e excessivo de gordura no tecido adiposo, em um grau que se torna prejudicial à saúde. Assim, a quantidade de gordura corporal existente em um indivíduo está ligada a seu equilíbrio energético, pois, quando existe um balanço energético desregulado, maior ingestão calórica do que gasto calórico, prolongado por semanas, meses ou anos pode se observar um aumento considerável na gordura corporal.

A composição corporal humana pode ser definida pela proporção entre os diferentes componentes corporais e a massa corporal total, sendo normalmente expressa pelas percentagens de gordura e de massa magra. Cita-se então a avaliação da composição corporal, com qual, podemos, além de determinar os componentes do corpo humano de forma quantitativa, utilizar os dados obtidos para detectar o grau de desenvolvimento de cada treinamento. Ainda, a predição da composição corporal através da antropometria utiliza medidas relativamente simples como massa, estatura, perímetros e espessura das pregas adiposas. Assim, no que se refere aos indicadores de gordura corporal empregados para identificar os casos de obesidade, têm sido utilizados com maior frequência o índice de massa corporal (IMC), a circunferência de cintura (CC) e as dobras cutâneas. (NOVAIS, 2014).

Diante disso, nos dias de hoje, nota-se que as pessoas têm recorrido à prática do exercício físico, objetivando com ele emagrecer, melhorar a estética e obter uma boa aptidão física. Em meio a tantos métodos de treinamento, cita-se o treinamento funcional, o qual é uma das formas de treinamento mais divulgadas e praticadas atualmente no Brasil e no mundo. Confirmando essa realidade, pesquisa que elenca as vinte principais tendências mundiais de mercado no segmento fitness aponta o treinamento funcional como forte tendência. Paralelamente ao crescimento acelerado em âmbito prático, observa-se que na última década, a quantidade de publicações técnicas e científicas sobre o tema vem aumentando em quantidade e qualidade ao redor do mundo.

2 DESENVOLVIMENTO

Percebe-se que ambas as indivíduos diminuíram seu peso, Indivíduo 1: 5,100kg e Indivíduo 2: 4,300k . Medidas como pescoço, cintura, abdômen e quadril diminuíram suas circunferências até 6 cm. Já braços e perna mantiverem suas medidas na Indivíduo 1. Medidas das pernas e braços no Indivíduo 2 diminuíram. Esses resultados podem se apresentar pelo fato do treinamento, parte ser de força, ganhando volume e a participante já praticar caminhadas intensas. O volume dos músculos esqueléticos pode ser estimulado pelos exercícios devido às sobrecargas tensional e metabólica. Sempre que a contração muscular encontra uma resistência, ocorre tensão em todas as estruturas do músculo. Essa tensão aumentada estimula os mecanismos de hipertrofia, hiperplasia e proliferação conjuntiva (MONTEIRO, 1999). Percebe-se com os resultados apresentados que um bom planejamento, responsabilidade e o olhar cuidadoso para com os alunos conseguem bons resultados no ganho da musculatura e diminuição de gordura, independentemente do método que seja utilizado para verificação da composição corporal.

3 CONCLUSÃO

A partir do estudo realizado, pode-se concluir que o Treinamento Funcional quando bem planejado é um método eficiente para diminuição da massa corporal (redução de gordura corporal), e aumento de massa magra. Lembrando que o tratamento do aumento de gordura não decorre de um só fator, sendo necessário detectar cada fator para que uma ou mais intervenções possam ser feitas para melhorar a vida de indivíduos com sobrepeso corporal, como rotinas alimentar, sono, emocional, questões hormonais e demais quadros de saúde. Dessa maneira a composição corporal é o conjunto dos componentes que formam a massa corporal, tal variável é de suma importância para prescrição de rotinas de treinamento e para avaliação de evolução do paciente ou atleta. As atividades funcionais são as que mais se aproximam das atividades da vida diária melhorando a qualidade de vida. O treinamento funcional torna a performance, fator até então restrito somente aos atletas, acessível a qualquer pessoa, condicionando de forma plena todas as suas capacidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência). Para que se alcance resultados positivos, é indicado que se prescreva tal atividade baseando-se nos princípios e métodos do treinamento desportivo.

REFERÊNCIAS

MONTEIRO, W. Força muscular e características morfológicas em praticantes de um programa de atividades físicas. Revista brasileira de atividade física & saúde v.4, n.1, 1999.

NOVAES, J; GILL, A; RODRIGUES, G. CONDICIONAMENTO FÍSICO E TREINO FUNCIONAL: REVISANDO ALGUNS CONCEITOS E POSICIONAMENTOS. Revista UNIANDRADE v.2, 2014.

Sobre o(s) autor(es)

Acadêmica do Curso de Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900-000, E-mail: edinara@gmail.com.br.

Mestranda em Educação. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: elis.frigeri@unoesc.edu.br

Mestre em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: marizete.zuppa@unoesc.edu.br

Doutor em Educação. Professor do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: ricardoniquetti@hotmail.com