

A INFLUÊNCIA DO CICLISMO NO PERCENTUAL DE GORDURASTOLARSKI, Natalício Fabio¹FRIGERI, Elis Regina²ZUPPA, Marizete Arenhart³NIQUETI, Ricardo⁴**Resumo**

A obesidade é um problema que aumentou muito com o passar dos anos, devido ao novo estilo de vida da sociedade atual, sendo assim o objetivo desse estudo foi verificar os benefícios de um programa de treinamento focado no ciclismo no percentual de gordura de duas mulheres. Na revisão de literatura foram realizadas pesquisas científicas que contribuíram no presente estudo baseadas nos assuntos: obesidade, sedentarismo, ciclismo e composição corporal. Materiais e métodos: ocorreu uma pesquisa de cunho pré-experimental que visou avaliar a composição corporal de duas participantes através da bioimpedância manual. Resultados e discussão: os resultados ao final do programa foram positivos em ambas as participantes, ocorrendo melhora no percentual de gordura, sendo que a aluna "A" apresentou melhora de 3.3 % e a aluna "B" 1.2%. Conclusão: a prática do ciclismo se mostrou favorável na melhora da composição corporal, por isso é recomendável estar presente no cotidiano das pessoas.

Palavras-chave: Ciclismo. Composição corporal.

1 INTRODUÇÃO

Uma das formas de manter-se saudável é a prática regular de atividades físicas, sendo esta definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos

corporais, além de atividades mental e social, que terá como resultado os diversos benefícios à saúde (WHO, 2000).

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em um nível que compromete a saúde dos indivíduos, acarretando prejuízos tais como alterações metabólicas, dificuldades respiratórias e do aparelho locomotor. Além de se constituir enquanto fator de risco para enfermidades tais como dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes melito tipo II e alguns tipos de câncer (WANDERLEY; FERREIRA, 2010).

Uma das atividades mais indicadas contra a obesidade é a aeróbica. A melhoria do condicionamento aeróbico desencadeia uma série de estímulos fisiológicos que potencializam a captação de oxigênio e o uso dos ácidos graxos como fonte de energia, o que reduz os depósitos de gordura corporal e diminui os índices de obesidade (TIBOLA; FRIGERI, 2016).

Muitos profissionais recomendam o ciclismo no combate da obesidade já que ato de andar de bicicleta é um exercício aeróbico (via metabólica oxidativa), entretanto a exigência dos músculos do quadríceps, posteriores da coxa e glúteos, faz com que o praticante adquira um fortalecimento de suas pernas. Com a prática da atividade de maneira constante temos a diminuição da glicemia açúcar no sangue), o que por sua vez auxilia no controle do diabetes, além da redução do tecido adiposo (gordura) e do colesterol, ajudando na melhora da saúde cardiovascular (ALVES, 2018).

Em indivíduos com sobrepeso, o benefício da bicicleta é incomparável, uma vez que, não há sobrecarga dos membros inferiores devido à posição sentada. Isso possibilita uma atividade de maior duração, aumentando assim a eficiência do gasto de lipídeos e redução dos níveis de LDL-colesterol e triglicérides séricos. Além disso, ajuda na redução do percentual de gordura corporal (PROSDOSSIMO, 2010).

Diante disso, o objetivo geral deste estudo foi verificar o impacto de uma proposta de exercícios físicos focados no ciclismo na composição corporal de mulheres do município de Maravilha, Santa Catarina.

2 DESENVOLVIMENTO

Este estudo caracterizou-se como um estudo de caso de cunho pré experimental.

A amostra faz-se com por 02 mulheres residentes no município de Maravilha, Santa Catarina, ambas com 27 anos de idade, sendo a aluna "A" trabalha como operadora de caixa e tem um filho, já a aluna "B" atendente de farmácia e não possui filhos.

Para coleta de dados foi utilizado o aparelho de bioimpedância manual Omron HBF- 306.

Inicialmente, as participantes assinaram o TCLE, responderam a anamnese e depois a proposta de atividade voltada ao ciclismo realizada 02 vezes por semana, num período de 01 mês.

Inicialmente, foram realizados alongamentos de membros inferiores, superiores e tronco, visando à preparação da musculatura para a atividade. Em seguida, iniciou-se o aquecimento na própria bicicleta, primeiramente com intensidade leve visando aquecer a musculatura, aumentando de forma gradual o VO₂ e o fluxo sanguíneo. Após o aquecimento iniciava o treino com maior intensidade, sendo que a zona alvo de cada participante já estava pré-estabelecida, de acordo com o método da frequência cardíaca de reserva. A proposta aconteceu na cidade de Maravilha com um percurso de 12 km. As avaliações de frequência necessárias foram feitas 2 vezes durante o teste, uma a cada 4 quilômetros.

Para técnica de análise de dados foi utilizada da frequência absoluta, os resultados numéricos da aluna foram comparados com ela mesma.

Quanto aos resultados no percentual de gordura e suas classificações, a aluna "A" apresentou perca de 3.3%, sendo que se encontrava classificada na média em relação ao percentual de gordura passou a classificação acima da média, situação extremamente positiva considerando as 4 semanas de treino. A aluna "A" pesa 63 kg mede 1.55 m, tem 28 anos de idade e é mãe.

A aluna "B" embora tanto em pré como em pós teste encontrava-se na classificação excelente, também apresentou melhora de 1,2%, ela pesa 55 kg e mede 1.63 m, tem 28 anos de idade, e não possui filhos.

Os resultados apresentados fazem com que seja perceptível que intervenções focadas em atividades aeróbias como o ciclismo tendem a diminuir o percentual de gordura no corpo. Corroborando com este estudo, Valle et al (2010), em um estudo baseado no ciclismo indoor constatou que as participantes também mulheres de 23 a 30 anos reduziram significativamente as médias das variáveis antropométricas após as 12 semanas de intervenção (massa corporal, percentual de gordura e índice de massa corporal), além dos níveis séricos de colesterol total e triglicerídeos. Assim, o ciclismo indoor e a dieta hipocalórica contribuíram no combate ao sobrepeso bem como no controle do nível sérico dos lipídeos.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se que o ciclismo é uma ótima alternativa para quem quer diminuir a gordura corporal, os resultados obtidos foram positivos para diminuição do percentual de gordura. E o mais importante é que como citado acima as participantes desenvolveram o hábito de pedalar, tanto por ser um esporte ao ar livre onde há um contato com a natureza, como também pelos resultados obtidos no programa de treinamento físico. Dessa maneira irão continuar a se beneficiar das inúmeras vantagens que o ciclismo traz para a saúde.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. Os benefícios da prática do ciclismo. 2018. Disponível em: <http://www.acidadevotuporanga.com.br/artigo/2018/03/os-beneficios-da-pratica-do-ciclismo-n43288>. Acesso em: 12 maio. 2021.

PROSDOSSIMO, G. A bicicleta como meio e transporte e promotor de saúde. 2016. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/51671/R%20-%20E%20-%20GIOVANI%20PROSDOSSIMO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 abr. 2021.

TIBOLA, Maycon. FRIGERI, Elis Regina. Atividade física aeróbica, uma proposta pedagógica. Novas edições acadêmicas. 2016.

VALLE, V.S. et al. Efeitos da dieta e do ciclismo indoor sobre a composição corporal nível sérico lipídico. 2010. Arq. Bras. Cardiol. 95 (2). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/zcYdhvzfFjbrSCHwRZQFbLF/?lang=pt>. Acesso em: 18 nov. 2021.

WANDERLEY, E.N.; FERREIRA, V.A. Obesidade: uma perspectiva plural. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cxTRrw3b5DJcFTcbp6YhCry/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2021.

WHO. The World Report. Geneva: WHO, 2000.

Sobre o(s) autor(es)

1 Acadêmico 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: fabiostolarski68@gmail.com.

2 Mestranda em Educação pela Universidade do Oeste de Santa Catarina. 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

3 Doutora em Ciências da Reabilitação pela Universidade Norte do Paraná. 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.

4 Doutor em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 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.