

O TREINAMENTO DE FORÇA PARA O AUMENTO DA MASSA MAGRA E MANUTENÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA

JOHN TAYLOR VOIDALESKI - UNIUV¹⁹

Professor Orientador: Alysson Frantz

INTRODUÇÃO

A busca pela qualidade de vida tem crescido de forma entusiasmada, no começo deste século. Todavia a prática de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde, como a diminuição do número de pessoas com doenças relacionadas ao sedentarismo como a diabetes e hipertensão, e também a parte estética, aumentando, assim, a sua autoestima e prazer de viver.

O estudo tem por finalidade investigar quais as contribuições do treinamento de força para o aumento da massa magra e manutenção do percentual de gordura.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Verificar se a musculação pode auxiliar no desenvolvimento da massa magra, mantendo os níveis de percentual de gordura.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Avaliar em que nível está o percentual de gordura do indivíduo;
- b) Aplicar um programa de musculação com treinamento de força;
- c) Analisar o desenvolvimento do indivíduo.

METODOLOGIA

Pesquisa de campo do tipo estudo de caso, com metodologia exploratório-descritiva. Análise comparativa e quantitativa por meio da estatística descritiva e inferencial

Esta pesquisa foi desenvolvida, na Academia JM, localizada na Rua Luiz Moretti, n 24 no bairro São Braz no município de União da Vitória - PR

A população refere-se a um indivíduo do sexo masculino, de 22 anos de idade, estudante, residente na cidade de União da Vitória, que treina há um ano e meio.

As aulas iniciaram no mês de abril e terminaram no mês de agosto de 2014. Ocorreram em período vespertino e matutino, o acadêmico orientando o indivíduo, para realizar as atividades. Fazia um aquecimento geral, alongamento e exercícios de treinamento de força.

Inicialmente, foi realizada uma anamnese (MONTEIRO; FARINATTI 2000), para visualizar o atual nível de condicionamento do avaliado, e após todas as avaliações, observando-se que o indivíduo estava apto, seguiu-se para a realização do programa de treinamento.

Foi realizado a avaliação física inicial, com as medidas antropométricas das dobras cutâneas,

¹⁹ Acadêmico do 8º semestre do Curso de Educação Física da Uniu. E-mail: j-taylor05@hotmail.com



peso, estatura e circunferência. Essas medidas foram anotadas em um formulário antropométrico, utilizado na identificação da massa magra, e percentual de gordura corporal do indivíduo.

Posteriormente ao programa de treinamento, foi efetuada nova avaliação física, a fim de comparar os resultados.

RESULTADOS ESPERADOS

Com esta pesquisa, espera-se confirmar a hipótese levantada de que a musculação por meio do treinamento de força contribui para o aumento do nível de massa magra corporal de um indivíduo, porém mantendo os níveis de percentual de gordura corporal.

A pesquisa encontra-se em andamento.

REFERÊNCIAS

MONTEIRO, W. D.; FARINATTI, P. T. V. **Fisiologia e Avaliação Funcional**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.