

TREINAMENTO PERSONALIZADO E PERCENTUAL DE GORDURA

JÉSSE ALEXANDER VOIDALESKI - UNIUV²¹

Professor Orientador: Alysson Frantz

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos tornou-se fator decisivo para melhoria e manutenção da saúde. Além da qualidade de vida, essa prática pode alcançar objetivos de estética corporal, como a redução do percentual de gordura, objeto de estudo aqui apresentado. O treinamento personalizado mostra-se como a melhor opção para atender o proposto da pesquisa, pois o acompanhamento individual possibilita um melhor conhecimento do cliente/atleta, identificando possíveis restrições a determinadas ações motoras e, assim, escolher a metodologia mais adequada a ser utilizada.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Verificar a influência do treinamento personalizado na redução do percentual de gordura corporal (%GC).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Aplicar um programa de treinamento personalizado com exercícios resistidos e aeróbios;
- b) Diminuir as medidas do tecido adiposo;
- c) Analisar os resultados.

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 com um sujeito do sexo feminino, de 19 anos de idade, praticante do exercício resistido há cinco meses.

Para identificar a situação do percentual de gordura do sujeito, utilizaram-se as medidas antropométricas (FARINATTI; MONTEIRO, 2000), e dobras cutâneas.

Balança para determinar peso corporal total, estadiômetro para medir estatura, fita métrica para determinar perímetros e adipômetro (Cescorf) para medir a espessura do tecido adiposo em regiões específicas do corpo (GUEDES; GUEDES, 2006). No presente estudo aplicou-se o protocolo de Guedes e Guedes (2006), realizando medidas de dobras cutâneas de Peitoral, Tricipital, Subescapular, Supra-ilíaca, Coxa (parte superior), Perna medial e Abdominal.

Também, utilizando o protocolo de Guedes e Guedes (2006), mediu-se o perímetro da cintura, determinada no plano horizontal, no ponto coincidente com a distância média entre a última costela

²¹ Acadêmico do 8º semestre do Curso de Educação Física da UNIUV. E-mail: jessealexander92@outlook.com



e a crista ilíaca; e quadril no plano horizontal no nível de maior protuberância posterior dos glúteos (GUEDES; GUEDES, 2006; WEINECK, 2003).

Para mesurar a possível redução do %GC (percentual de gordura corporal) do sujeito será utilizado um software, que, a partir dos dados coletados, calcula a % GC.

A pesquisa será realizada quatro (04) vezes por semana; os treinamentos terão duração de aproximadamente 60 minutos.

Nos treinamentos serão realizados exercícios de resistidos (musculação) para o corpo todo (com estações para MMII, MMSS, costas, peito, abdômen, ombro). Também se utilizará para a redução de % GC exercícios aeróbicos, como corrida (em esteira e ao ar livre), caminhada (em esteira e ao ar livre), bicicleta e elíptico.

A avaliação será realizada, novamente, após a aplicação do programa, a fim de comparar os resultados.

RESULTADOS ESPERADOS

Com esta pesquisa espera-se confirmar a hipótese levantada, de que o treinamento personalizado, utilizando exercícios resistidos e aeróbicos pode auxiliar na redução do percentual de gordura corporal (%GC).

A pesquisa encontra-se em andamento.

REFERÊNCIAS

GUEDES, D. P.; GUEDES J. E. R. P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. Barueri, SP: Manole, 2006

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

WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte: Para que ?** Barueri: Manole, 2003.