

TREINAMENTO RESISTIDO E A CAPACIDADE FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS OBESOS

Renata Carvalho dos Santos, Maria Sebastiana Silva, Elda Isabela Gonçalves dos Santos Neves, Henrique Alquimin, Vanessa Priscila Barros Rosa, Marcos Paulo da Silva Costa

Faculdade de Educação Física – UFG, Goiânia, Goiás, Brasil

E-mail: renathacarvalho@hotmail.com

Introdução: De acordo com a OMS a prevalência de sobrepeso e obesidade em todo o mundo está aumentando drasticamente, acarretando sérios problemas de saúde de ordem fisiológica, metabólica, e psicossocial. Vários estudos confirmam que o acúmulo de gordura abdominal significa um alto risco para doenças coronarianas, diabetes tipo 2 e mortalidades relacionadas. A tendência de aumento no número de casos de obesidade está associada à diminuição de prática de atividades físicas, sendo que o aumento destas pode conferir uma variedade de benefícios à saúde, além de ajudar na perda de peso corporal. **Objetivo:** Investigar os efeitos do treinamento de exercícios resistido sobre a redução da gordura abdominal e a capacidade funcional de mulheres obesas e com sobrepeso. **Metodologia:** Estudo de intervenção com 9 mulheres obesas e com sobrepeso, residentes na região norte da cidade de Goiânia, que aceitaram participar da pesquisa. O programa de intervenção foi realizado 3x/semana, durante 12 semanas, em aparelhos no Laboratório de ginástica da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás. Foram avaliados IMC, circunferência da cintura (CC), relação cintura quadril (RCQ), flexibilidade, frequência cardíaca de repouso (FCR) e pressão arterial (PA), antes e após o período de intervenção. Os protocolos de exercícios seguiram as recomendações do último posicionamento do ACSM: mínimo 150 min/semana de exercício moderado e orientação de não alterarem o consumo alimentar no período da pesquisa. Foram executadas 2 séries de 10-12 repetições de 8 exercícios no 1º mês com intensidade 50% de 1RM. No 2º mês: 3 séries de 10-12 repetições de 8 exercícios com intensidade 60% de 1RM; e o 3º mês: 3 séries de 10-12 repetidos de 10 exercícios com intensidade 70% de 1RM. A análise estatística dos resultados das variáveis obtidas antes e após o período de treinamento foi comparada utilizando-se o Teste t Student, adotado nível de significância de 5%. **Resultados:** Os resultados do IMC não alteraram mantendo uma média de 28 kg/m². Apesar da pequena redução na circunferência da cintura das mulheres, este tipo de exercício poderia ter apresentado maior efeito se o período de intervenção fosse maior. Para avaliar a capacidade funcional utilizaram-se os valores da FCR, a PA e, a flexibilidade. Quanto FCR foi detectado aumento médio de 7,76%, contrapondo-se a outros estudos que demonstram uma diminuição desta. Em relação à PA houve redução média de 6,05% na PAS e de 5,87% na PAD. Os valores médios da flexibilidade não alteraram. **Conclusão:** Os resultados indicam que os exercícios resistidos não alteraram significativamente os parâmetros antropométricos das mulheres com sobrepeso e obesas neste estudo. No entanto, estudos com uma amostra de indivíduos maior são necessários para a obtenção de respostas afirmativas.

Palavras-chave: obesidade, capacidade funcional, exercício resistido