

SEQUÊNCIA DE TREINAMENTO INTERFERE NO EFEITO DO EMAGRECIMENTO

Cândido, BA; Daniel, DC; Rodrigues, ACL; Pannellini Neto, L; Yogi, MAG; Aguiar, L; Machado, DRL. Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – USP. Programa Aprender com Cultura e Extensão – PRCEU.

INTRODUÇÃO: O excesso de peso e a obesidade, a exemplo dos países desenvolvidos, atualmente vêm se constituindo dentre os principais problemas de saúde pública na Brasil, conduzindo a população a mudanças no estilo de vida como prática de exercícios físicos, busca do emagrecimento e adoção de dietas mais saudáveis; fatores preponderantes para a redução de riscos à saúde. A preferência, especialmente nas atividades de “academias”, está no treinamento com pesos (musculação) em conjunto com o treinamento aeróbio. Todavia, ainda não está bem definida a melhor seqüência do treino para o emagrecimento: realizar exercícios aeróbios antes ou depois do treinamento com pesos? **OBJETIVO:** Assim o objetivo deste estudo será comparar diferentes seqüências de exercícios para emagrecimento, utilizando recurso aeróbio e treinamento com pesos. **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:** Uma amostra aproximada de 25 indivíduos, acima de 18 anos, de ambos os sexos será submetida a treinamento por um período de 12 semanas, com frequência semanal de três a quatro vezes. Os participantes serão aleatoriamente subdivididos em dois grupos: o G1 que será treinado primeiramente aeróbio e em seguida treinamento com pesos, e o G2 com seqüência inversa, treinamento com pesos e posteriormente o treino aeróbio. O emagrecimento será monitorado por mudanças no percentual de gordura antes e depois do período de treinamento. A prescrição do treino aeróbio será determinada entre 70 e 80% do VO₂ máximo (Bruce, 1960) predito em esteira rolante. As séries e cargas do treinamento com pesos serão determinadas em intensidades iguais (60 a 80%) para os dois grupos, quando todos os participantes serão previamente submetidos ao teste de 1-RM (American college of sports medicine, 2006). Todos os voluntários deverão ser previamente aprovados por avaliação médica. Para comparação dos resultados os dados serão analisados mediante coeficiente de correlação. **RESULTADOS ESPERADOS:** É esperado encontrar qual o melhor método para emagrecer, baseando-se nas comparações entre os grupos.