



CIRCUITO FUNCIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA EMAGRECIMENTO

Heloyse Elaine Gimenes Nunes ¹

Roger Ventura Dutra ²

Silmara Benites ³

Ariane Silva ⁴

PALAVRAS-CHAVE: circuito 1; exercício funcional 2; emagrecimento 3;

INTRODUÇÃO

O estado nutricional é a condição de saúde do indivíduo resultante do equilíbrio entre o suprimento dos nutrientes e o gasto calórico do organismo (GUEDES; GUEDES, 2003). Com as transformações ocorridas no Brasil decorrente principalmente a partir da industrialização, o novo cenário brasileiro influenciou as variáveis deste equilíbrio energético que passou a ser positivo (ingestão maior do que o gasto calórico), tal fato potencializou o aumento no número de pessoas com sobrepeso e obesidade. Segundo um levantamento do Ministério da Saúde, de 2006 a 2009, a proporção de pessoas com excesso de peso subiu de 42,7% para 46,6%, sendo que o percentual de obesos cresceu de 11,4% para 13,9% no mesmo período (BRASIL, 2009).

O tratamento destes indivíduos representa alto custo para o sistema de saúde público, desta forma medidas preventivas tem se tornado as melhores alternativas de intervenção. Quando falamos em emagrecimento pressupõe-se uma mudança de comportamento, seja por meio de ações que estimulem o aumento do gasto calórico por meio do exercício ou pela diminuição na ingesta calórica, a fim de promover um balanço energético negativo que propicie emagrecimento.

Contudo, sabe-se que a quantidade de energia gasta em uma sessão de treino, difere de acordo com a modalidade de exercício físico, a intensidade em que é executada, os grupos musculares envolvidos e a variação da motivação. Também pode ocorrer diferenças na predisposição dos indivíduos em relação a atividade física, dependendo do tipo de fibra muscular e características metabólicas (HAUSER; BENETTI; REBELO, 2004). Logo, a escolha dos exercícios e a metodologia de treino podem ser relevantes para promover um impacto maior sobre o balanço energético.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência resultante de um programa de exercícios físicos com método circuito e exercícios funcionais.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência. A pesquisa foi realizada na cidade de Campo Grande (MS), durante os meses de Agosto a Novembro de 2012. O programa de atividade física teve duração de 3 meses e tinham frequência de duas vezes semanais (terça e quinta), com duração de 30 minutos. A amostra compreendeu 11 indivíduos, com faixa etária entre 20 e 35 anos, iniciantes no Treinamento Funcional.

Cada sessão de treino era constituída de: Aquecimento aeróbio (duração de 5 minutos); Circuito com estações para resistência e força de membro superior, inferior, CORE,

exercícios de coordenação motora e agilidade (duração de 20 minutos); Alongamento e relaxamento (5 minutos). Os materiais utilizados no circuito foram variados: corda, colchonetes, elásticos, halteres, anilhas, cones, arcos, bolas de handebol e basquete, medicine Ball, step, jump, bola de pilates, bastões. Para controlar a intensidade, os participantes foram orientados a permanecerem entre os níveis de 7 a 9 da escala de BORG CR-10 (BORG, 2000), durante os estímulos do circuito.

No final dos 3 meses de exercício, aplicou-se um questionário sobre os efeitos do treinamento percebidos pelos participantes. As respostas dos questionários foram tabulados no Software Microsoft Excel 2007, transformando-os em variáveis numéricas.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Durante o treinamento os indivíduos mantiveram sua rotina de atividades e alimentação normalmente, sendo que a única modificação foi o início ao treinamento. No presente estudo, 72,7% dos indivíduos relataram redução de peso corporal, com variação de 0.5kg a 2kg por semana.

Visto que os exercícios aeróbios, na intensidade do limiar, correspondem a faixa de maior utilização de ácidos graxos como fonte de ressíntese de ATP durante o exercício (IDE, et. al, 2010), muitos autores sugeriram que os lipídios utilizados durante o exercício de baixa intensidade e longa duração poderiam resultar, em longo prazo, numa redução considerável de gordura corporal (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003). Contudo os exercícios de caráter anaeróbio (por exemplo o circuito), o metabolismo aeróbio é requisitado (durante as pausas) em uma intensidade maior em razão da ressíntese dos substratos, e ainda os exercícios anaeróbio láctico podem levar ao aumento de massa muscular e conseqüentemente da taxa de metabólica basal. Assim alguns exercícios utilizam mais ácidos graxos durante o exercício e outros durante a recuperação (IDE; LOPES; SARRAIPA, 2010).

Se o total de energia gasta é o foco do exercício, então o exercício de alta intensidade é mais eficiente, pois mesmo que utilize um percentual menor de gordura durante, produz-se um valor maior de calor proveniente da gordura no total. Assim sendo, o importante não é a quantidade de energia que se gasta durante o exercício, pois a gordura será utilizada em algum ponto do dia, e parece não fazer nenhuma diferença se isso acontecer durante o exercício, ou quando o sujeito estiver dormindo (HAUSER; BENETTI; REBELO, 2004).

Atividades que variam a intensidade do exercício (ora mais intensos, ora menos intensos), é a melhor maneira de otimizar o gasto energético. O que se encaixa perfeitamente no modelo do treinamento circuitado, que demonstrou ser aconselhável por ser um treinamento que envolve exercícios aeróbios e anaeróbios, com intensidades de moderada à alta e intervalos curtos, o que pode apresentar relevante gasto energético durante e após a sessão de treino, facilitando no controle e redução do peso ponderal (LORENZINI JUNIOR, 2007)

Por meio do questionário, observamos que 81,8% dos participantes disseram que tinham dificuldades em realizar atividades do dia a dia (como caminhar, subir escadas, cuidar da casa) antes de iniciar o treinamento, contudo todos os indivíduos relataram que após o treinamento as dificuldades em realizar exercícios do dia a dia haviam diminuído ou não tinham mais nenhuma dificuldade. Tal fato pode ser justificado pela ênfase do programa de trabalhar movimentos e musculaturas mais solicitadas no cotidiano por meio dos exercícios funcionais, e pela própria adaptação ao treinamento que resultou em melhora do condicionamento aeróbio e anaeróbio.

A melhora da condição cardiorespiratória ocorre devido às adaptações provocadas pelo treinamento no músculo cardíaco, tornando-o maior e mais forte, podendo bombear a quantidade necessária de sangue, com menos esforço. Segundo Hauser, Benetti e Rebelo (2004) essa melhora do sistema cardiorespiratório, acabou colaborando para potencializar o

treino, de modo á contribuir para o aumento do gasto energético total auxiliando na redução de gordura.

CONCLUSÕES

A Educação Física tem por objetivo não só a prevenção de doenças, mas também a promoção da saúde por meio de práticas prazerosas para que indivíduos possam incorporá-las ao seu estilo de vida e permanecerem saudáveis durante toda sua vida. Assim, para o professor de Educação Física, é gratificante que sua intervenção tenha atingidos os resultados esperados, bem como pelo cumprimento de sua função dentro de uma população, firmando sua importância perante a sociedade.

REFERENCIAS

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. VIGITEL Brasil 2009: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2010. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521 Acesso em: 23 Nov. 2010.

HAUSER, C.; BENETTI, M.; REBELO, F.P.V. Estratégias para o emagrecimento. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. v. 6, n.1, p. 72-81, 2004. Disponível em: < <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3846/16828>>. Acesso em: 5 Fev. 2013.

IDE, B.N.; LOPES, C.R.; SARRAIPA, M.F. Fisiologia do treinamento esportivo. Editora Phorte. 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

LORENZINI JÚNIOR, S.R. Atividade Física no Auxílio da Redução da Gordura Corporal. Monografia. UFES, São Mateus, 2007.

FOUREAUX, G.; PINTO K.M.C.; DÃMASO, A. Efeito do Consumo Excessivo de Oxigênio após Exercício e da Taxa Metabólica de Repouso no Gasto Energético. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.12, n. 6,p.393-398, 2006. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000600018>. Acesso em: 10 Fev. 2013.

¹ Pós Graduada em Treinamento Funcional, Universidade Gama Filho, heloyse.gimenes@hotmail.com 1.

² Graduado em Educação Física Licenciatura e Bacharelado, Universidade Católica Dom Bosco, dvroger@hotmail.com 2.

³ Graduada em Educação Física Licenciatura e Bacharelado, Universidade Católica Dom Bosco, sil91_benites@hotmail.com 3.

⁴ Mestre em Psicologia da Saúde, Universidade Católica Dom Bosco, rf6707@ucdb.br 4.