



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA COM POSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES ATIVAS SUBMETIDAS À FALHA CONCÊNTRICA

Guilherme Henrique Anastácio Torres¹

Felippe Pedroso da Costa²

Marcos Vinicius Faria da Paixão³

PALAVRAS-CHAVE: *Treinamento de força; Mulheres; Composição Corporal.*

1 INTRODUÇÃO

O treinamento resistido é um grande aliado no controle dos níveis de gordura corporal. Além do aumento da massa corporal, os exercícios com pesos estimulam a redução de gordura corporal e o aumento de massa óssea, levando a mudanças extremamente favoráveis na composição corporal.

2 METODOLOGIA

Participaram do estudo 40 mulheres que realizaram duas visitas antes do começo do protocolo de exercícios. Na primeira visita foi realizado o teste de 10RM, 72 horas após foi realizado o re-teste para confirmação da carga, uma semana após o re-teste, iniciou-se o protocolo de exercícios. Os exercícios escolhidos foram puxada frontal, leg press, supino com barra, flexor de joelhos deitado e abdominal completo no solo. Os treinos foram realizados três vezes por semana durante 8 semanas. As participantes realizavam 3 séries até a sua falha concêntrica com 1 minuto de recuperação entre as séries. Foram analisados a massa corporal, o percentual de gordura, a massa magra e a massa gorda. Foi utilizado para verificar os níveis de normalidade dos dados, o teste de Shapiro-wilk, para a análise dos dados foi utilizado o teste *t* de amostras pareadas.

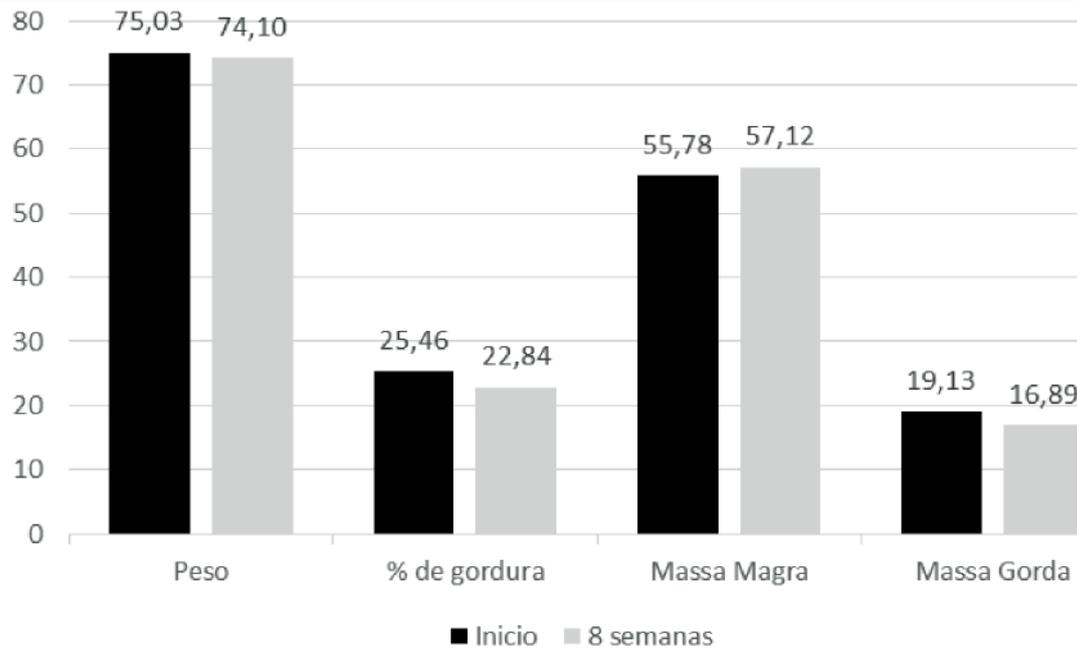
3 RESULTADOS

A massa corporal houve diferença muito significativa ($75,03 \pm 13,81 \times 74,10 \pm 12,86$ $p < 0,028$) e altamente significativa na massa magra ($55,78 \pm 12,20 \times 57,12 \pm 11,83$ $p < 0,00$), massa gorda ($19,13 \pm 7,61 \times 16,89 \pm 6,94$ $p < 0,00$), percentual de gordura ($25,46 \pm 8,98 \times 22,84 \pm 8,53$ $p < 0,00$).

1 Universidade Federal de Goiás - Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-U FG), guia.guilhermetorres@hotmail.com

2 Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC GO), felippepc@gmail.com

3 Faculdade União de Goyases (FUG), marcosvf85@outlook.com



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o treinamento resistido submetido até a falha concêntrica, apresentou melhoras na massa corporal, na massa magra, na massa gorda e no percentual de gordura.