

DIFERENTES PROGRAMAS DE TREINAMENTO FÍSICO E OBESIDADE

Álvaro de Paula Bastos¹

¹Discente do Curso de Educação Física do Instituto Luterano de Itumbiara.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade, Treinamento Físico, Composição Corporal.

INTRODUÇÃO

A Obesidade vem crescendo em um ritmo alarmante no Brasil e atualmente é considerada um dos maiores problemas de saúde. O número de pessoas acima do peso passou de 42,7% da população, para 48,5% em 2011 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011). Com isso pesquisas e trabalhos vêm sendo desenvolvidos nesta área e ainda muito se discute sobre as melhores estratégias para combater a obesidade.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado no ano de 2013 no município de Itumbiara – GO. Sendo este trabalho uma pesquisa de revisão bibliográfica sobre a obesidade e sua relação com a área da educação física.

Os trabalhos científicos utilizados nesta pesquisa foram escolhidos de acordo com sua atualidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante entender que o gasto calórico diário de um indivíduo se divide entre consumo de energia em repouso (60%), Efeito térmico da alimentação (cerca de 10%) e gasto energético em atividades ou exercícios físicos (30% em média). A composição corporal de um indivíduo é constituída de sua massa óssea, muscular e gordura corporal (HEYWARD & STOLARCZYK, 2000).

A princípio destaca-se o fator motivacional para adesão a um tratamento da obesidade, Almeida (2009), verificou que a motivação torna as alterações no comportamento mais eficazes e permanentes.

De acordo com Hauser (2004) tanto exercícios aeróbicos quanto anaeróbicos contribuem para elevar a taxa metabólica de repouso. Sendo que em longo prazo o exercício resistido pode elevar mais essa taxa devido ao aumento da massa muscular (PEREIRA & RIBEIRO, 2010). Silva (2010) aponta evidências dos benefícios de programa de treinamento aeróbico de 8 semanas em cicloergômetros, sem intervenção dos hábitos alimentares em adolescentes, melhorando capacidade aeróbica, frequência cardíaca, a composição corporal e perfil

lipídico, contudo não houve comparação com programas de treinamento anaeróbico.

Em sua pesquisa Dantas (2004) verifica que o tipo de fibra interfere na eficiência dos treinamentos aeróbicos quanto aos benefícios para o condicionamento físico, porém tanto indivíduos com predominância de fibras glicolíticas ou oxidativas tiveram respostas positivas para diminuição do percentual de gordura.

CONCLUSÕES

Os estudos que utilizam exercícios resistidos e aeróbicos apontam para determinados benefícios, a curto prazo os exercícios aeróbicos parecem promover uma resposta positiva mais rápida sobre o percentual de gordura, enquanto que exercícios com peso podem promover elevação da taxa metabólica de repouso em longo prazo, reduzindo a gordura de forma mais suave.

ALMEIDA, Vera. Fatores de Motivação para o Emagrecimento em Adultos Obesos. Universidade do Porto, 2009.

HAUSER, Cristina, et. al. Estratégia para o Emagrecimento. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Florianópolis, V.6, nº1, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. VIGITEL 2011: Quase Metade da População Brasileira Está Acima do Peso. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/4718/162/quase-metade-da-populacao-brasileira-esta-acima-do-peso.html>>. Acesso no dia 19 de setembro de 2012.

PEREIRA Jr, Paulo César França; RIBEIRO, André Matheus de Almeida. Influência da Musculação na Prevenção da Obesidade - Ágora: Revista de divulgação Científica, ISSN 2237-9010, Mafra, v. 17, n. 2, 2010.

DANTAS, Estélio Henrique Martim, et al. Efeito da predominância do tipo de fibra muscular sobre o emagrecimento e condicionamento aeróbico. Fitness & Performance Journal. Rio de Janeiro, v.3, 2004.

SILVA, Diego Augusto Santos. Efeito de um programa de exercício físico aeróbico na composição corporal, perfil lipídico e capacidade aeróbica em adolescentes com excesso de peso. UFSC. Florianópolis, 2010.

HEYWARD, Vivian H.; STOLARCZYK, Lisa M.
Avaliação da composição corporal aplicada. Barueri,
SP: Manole, 2000.