



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO TREINAMENTO AERÓBIO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO FEMININO- UM ESTUDO COMPARATIVO.¹

Jéssica da Silva Pinheiro².

¹ Monografia de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura e Bacharelado

² Aluna formada no Curso de Educação Física 2011/II

Resumo: Nos dias atuais sabe-se que o índice de obesidade mundial vem aumentando alarmantemente e os estudos fisiológicos na área da Educação Física estão aprofundando-se no campo do emagrecimento. Para suprir esse objetivo dos indivíduos existem os mais variados treinos. Motivando o estudo, é que este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo comparar o treinamento aeróbio e o treinamento de força no processo de emagrecimento feminino. Este estudo tem caráter exploratório, em que os indivíduos convidados foram mulheres sedentárias, com idade entre 25 e 35 anos que estavam em nível de obesidade I ou II e com disponibilidade para frequentar a academia na cidade de São Martinho/RS, durante três meses consecutivos e ininterruptos a partir do dia 09/09/11 ao dia 10/12/11. Os dados analisados foram: massa corporal total, massa corporal magra e massa corporal gorda. As avaliações foram realizadas através de uma balança de bioimpedância, sendo que este método também foi considerado o instrumento da pesquisa, que foi constituída por quatro etapas de avaliação. Os resultados foram analisados por treinos e depois comparados. Verificou-se que as mulheres que praticaram somente o treinamento de força tiveram redução de massa corporal total, aumento de massa corporal magra e redução de massa corporal gorda. Já o grupo que realizou somente o treinamento aeróbio teve uma redução de massa corporal total maior do que no treinamento de força. Ainda em relação ao treinamento aeróbio a massa corporal magra teve redução e a massa corporal gorda também foi reduzida. De acordo com isso ressalta-se que o treinamento de força é eficaz quanto ao treinamento aeróbio no processo de emagrecimento, porque o treinamento de força além de reduzir a massa corporal total e a massa corporal gorda, aumenta a massa corporal magra fazendo com que o nível da taxa metabólica basal (principal componente que eleva o gasto energético em período de repouso) também melhore, aumentando assim a probabilidade de um emagrecimento mais saudável e seguro.

Palavras- Chave: Emagrecimento, Treinamento de Força, Treinamento Aeróbio.

Introdução

Os estudos fisiológicos sobre treinamentos na Educação Física nos abre um leque enorme sobre possibilidades de treinos em vários segmentos: hipertrofia, qualidade de vida, força explosiva, definição





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

muscular, mas esses estudos também estão aprofundando-se no campo do emagrecimento, já que o índice de obesidade mundial vem aumentando.

A inquietação existente é perante a tantos questionamentos sobre a real importância do TF (treinamento de força) no processo de emagrecimento. Muitas vezes há resistência da população em praticar essa modalidade, acreditando que irão aumentar o peso corporal.

Alguns estudos dão exemplos benéficos do treinamento de força sobre a TMB (Taxa Metabólica Basal). Conforme Bean (1999, p. 60 apud STEFANELLO, 2009, p. 7) pesquisas mostram que o aumento de 1,36 kg de músculos aumenta a taxa metabólica durante os períodos de descanso em 7%, e o requerimento diário de calorias em 15%. Em descanso, 453 g de músculos queimam 30-50 kcal por dia para manter sua massa.

De acordo com a citação anterior nesse estudo destacam-se principalmente os pontos positivos do treinamento de força no metabolismo do indivíduo comparando com atividades somente aeróbias, os dois com enfoque no processo de emagrecimento.

A musculação geralmente é uma atividade pouco motivacional para a maioria das mulheres, e essa grande maioria acaba desistindo da atividade nos primeiros meses, antes mesmo de surgirem os primeiros resultados significativos. O treinamento de força deve ser realizado pensando em resultados a longo prazo, e ainda assim mantendo-se regrado na questão frequência semanal (volume do treino).

De acordo com os estudos de Fleck (2003, p. 127):

[...] um treino específico de emagrecimento somente de treinamento com pesos com oito exercícios, vinte repetições e intervalo de vinte segundos entre séries resulta em um gasto total médio de 242 kcal, sendo que 1 kg de gordura tem aproximadamente 7.700 kcal, neste caso específico deveriam ser realizadas 39 sessões de treino para serem metabolizadas todas as calorias de 1 kg de gordura, sendo assim em 13 semanas o indivíduo reduziria 1 kg de massa gorda, sendo este um número muitas vezes desmotivador para uma pessoa com sobrepeso.

Por este número relativamente baixo de calorias gastas durante um macrociclo de treino para pessoas que desejam reduzir o peso, o ideal é conciliar o exercício com algumas restrições calóricas, para que existam maiores e melhores resultados em menor tempo.

A falta de conhecimento sobre práticas físicas mais adequadas para o emagrecimento saudável leva muitas mulheres a pensarem equivocadamente sobre o treinamento de força, como do tipo: “eu não quero fazer musculação porque eu vou engordar”, ou “eu não quero fazer musculação porque eu já tenho braços e pernas grossas, daí vai aumentar ainda mais”.

Esses conhecimentos são, em sua, maioria de senso comum no público feminino. Na perspectiva científica o treino de musculação faz com que a massa muscular aumente e a massa gorda diminua, mas sabe-se também que massa corporal magra pesa mais do que a massa corporal gorda. Isso pode fazer, em um primeiro momento de treino, que o indivíduo não reduza a massa corporal total, mas melhore questões fisiológicas/ metabólicas.

Por esse motivo esta pesquisa tem como objetivo principal comparar os efeitos de três meses de treinamento em dois grupos distintos de cinco mulheres com idade entre 25 e 35 anos, e que as mesmas



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

estejam no nível de obesidade I ou II. Um grupo realizará somente treinamento de força e o outro grupo realizará somente treinamento aeróbio.

Como objetivos específicos o estudo tende a investigar se o treinamento de força auxilia na otimização de resultados no processo de emagrecimento e quais os efeitos reais do treinamento aeróbio nos resultados no processo de emagrecimento feminino, comparando as diferenças da massa corporal total, massa corporal gorda e massa corporal magra nos resultados das avaliações de bioimpedância nos distintos grupos de treinamentos.

Metodologia

Inicialmente foi aplicada uma anamnese às alunas que aceitaram o convite para participarem da pesquisa, logo sendo realizada a primeira avaliação de bioimpedância dos indivíduos, para que fosse verificado o nível de obesidade das mesmas, vendo-se também a massa corporal total das alunas, massa corporal magra e massa corporal gorda. Desta forma os dois treinos distintos (treinamento de força e treinamento aeróbio) foram aplicados aos dois grupos de mulheres, através de uma escolha aleatória para os mesmos. Sendo estas etapas descritas no decorrer dessa metodologia.

Resultados e discussões

Os resultados da pesquisa foram obtidos através de análise separadamente por indivíduos e treinos distintos.

A tabela I mostra os resultados das 20 avaliações realizadas no grupo de treinamento de força, durante os três meses ininterruptos de treinamento em forma de pesquisa, e os resultados já estão em base de cálculo final.

RESULTADOS DAS AVALIAÇÕES – TREINAMENTO DE FORÇA			
INDIVÍDUO	MASSA CORPORAL TOTAL/kg	MASSA CORPORAL MAGRA/%	MASSA CORPORAL GORDA/%
1	- 3,400	+ 0,5	- 0,9
2	- 3,100	+ 0,3	- 1,4
3	- 3,800	+ 0,6	- 2,0
4	- 4,200	+ 0,2	- 0,9
5	- 3,900	+ 0,7	- 1,3
TOTAL	- 18,400	+ 2,3	- 6,5

Fonte: Dados da pesquisa (2011).

Tabela I: Resultados das avaliações no treinamento de força.

A tabela II mostra as análises de 20 avaliações de bioimpedância individuais, neste grupo de cinco mulheres entre 25 e 35 anos com obesidade I ou II que praticaram somente treinamento aeróbio.





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

RESULTADOS DAS AVALIAÇÕES – TREINAMENTO AERÓBIO			
INDIVÍDUO	MASSA CORPORAL TOTAL/kg	MASSA CORPORAL MAGRA/%	MASSA CORPORAL GORDA/%
1	- 3,500	- 0,5	- 0,5
2	- 3,000	- 0,2	- 1,2
3	- 4,500	+ 0,3	- 1,7
4	- 5,000	- 0,2	- 1,1
5	- 4,300	+ 0,2	- 1,9
TOTAL	- 20,300	- 0,4	- 6,4

Fonte: Dados da pesquisa (2011).

Tabela II: Resultado das avaliações no treinamento aeróbico.

TREINOS	MASSA CORPORAL TOTAL/kg	MASSA CORPORAL MAGRA/%	MASSA CORPORAL GORDA/%
TREINAMENTO DE FORÇA	- 18,400	+ 2,3	- 6,5
TREINAMENTO AERÓBIO	- 20,300	- 0,4	- 6,4

Fonte: Dados da pesquisa (2011).

Tabela III: Análise comparativa dos resultados obtidos entre treinamento de força e treinamento aeróbico.

Comparando os resultados dos treinos, verificou-se que os indivíduos que praticaram o treinamento aeróbico tiveram maior êxito na redução da massa corporal total, mas em relação a massa corporal magra tiveram redução. Só tendo aumento de massa corporal magra e redução de massa corporal gorda os indivíduos que praticaram o treinamento de força, superando então nesses dois aspectos o treinamento aeróbico.

Porém a massa corporal magra na análise geral das alunas do treinamento aeróbico foi reduzida mais significativamente. Sabendo-se que a massa corporal magra é fundamental para a manutenção e aumento da taxa metabólica basal, é importante estabelecer que o aumento da taxa metabólica basal faz com que o organismo mesmo em estado de repouso continue tendo uma gasto energético elevado, ao contrário acontece se a TMB (taxa metabólica basal) for reduzida. Nesta condição o organismo entenderá que deverá guardar energia para compensar a redução de massa magra, fazendo então que o método de treinamento de força tenha um resultado mais positivo a longo prazo, neste caso o indivíduo se manterá com o peso reduzido e estabilizado por maior período se comparado com os indivíduos que praticaram somente treinamento aeróbico.



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

Ressalta-se que nessa pesquisa não houve restrição calórica dos indivíduos. A instrução para os mesmos era de que eles deveriam continuar com os mesmos hábitos alimentares de antes do início da pesquisa.

Conclusões

Constato que os índices de massa corporal magra tiveram um aumento no treino de força (+ 2,3%), redução de massa corporal gorda (- 6,5%) e redução de massa corporal total (- 18,400 kg).

No treinamento aeróbico houve uma redução maior na massa corporal total (-20,300 kg) juntamente com a redução na massa corporal magra (- 0,4%) e redução na massa corporal gorda (- 6,4 %).

Com a pesquisa realizada analiso que o treinamento de força possui influência positiva no controle de peso corporal, por gerar aumento significativo na demanda energética pós-exercício, proporcionando um emagrecimento saudável e seguro, com resultados mantidos à longo prazo.

O treinamento aeróbico foi positivo no que se diz respeito à maior redução de massa corporal total entre todos os indivíduos pesquisados já que essa atividade proporciona um maior gasto na demanda energética em um curto prazo.

Vejo que este estudo tem relevante importância, pois, existem confusões sobre os exercícios físicos adequados no processo de emagrecimento e principalmente sobre a real importância e efeitos do treinamento de força para o emagrecimento feminino saudável.

Enquanto acadêmica acredito que seja imprescindível o conhecimento de aspectos fundamentais sobre os efeitos dos distintos treinamentos: de força e aeróbico no organismo de mulheres com obesidade, pois elas são o gênero que talvez tenham os maiores medos e preconceitos em relação a treinamento de força, podendo isso também auxiliar a todas as pessoas que tem por objetivo o emagrecimento saudável, visando também a melhor qualidade de vida.

Referências bibliográficas

FLECK, S. J.; FIGUEIRA Júnior, A. Treinamento de força para o fitness e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

STEFANELLO, S. Caderno de treinamento de força. Ijuí: Ed. Unijuí, 2009. (Série Educação Física, n. 38).