

O EFEITO DO EXERCÍCIO AERÓBICO E DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O EMAGRECIMENTO DE MULHERES ACIMA DE 40 ANOS.

CHIMELLO, Amanda - (Graduanda/Educação Física)
ZBUINOVICZ, Wyllhana - (Graduanda/Educação Física)

Sabe-se que a atividade física está associada a vários benefícios psicológicos, sociais e físicos, além de ser um fator indispensável para a prevenção da obesidade e eliminação de excesso de gordura no tecido adiposo, estando ainda, associado a melhora da circulação sanguínea e diminuição da incidência de doenças. A partir desta compreensão, a busca e realização de atividades físicas por parte das mulheres tem aumentado gradualmente na sociedade. Essa busca crescente pode se dar, entre outros fatores no intuito de prevenir doenças, menopausa precoce, a obtenção de uma velhice saudável ou estética, questões muito relacionadas ao fato de que na etapa da meia idade, as mulheres sofrem alterações fisiológicas, físicas e psicológicas significativas. Compreendendo que essas mudanças são extremamente significativas, objetivamos com esta pesquisa, analisar o efeito do exercício aeróbico e do treinamento resistido para o emagrecimento de mulheres acima de 40 ANOS. Para tanto a pesquisa será desenvolvida a partir da orientação dada a grupos distintos de mulheres, sendo um tipo de treino para cada grupo, no período de 8 à 10 semanas, buscando comparar o efeito do treinamento aeróbico e resistido. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Treinamento resistido, Treinamento aeróbico, Mulheres, 40 anos.