

EFEITO DO TREINAMENTO AERÓBICO PARA HOMENS E MULHERES COM OBESIDADE

SILVA, Ronaldo Scariot (Educação Física Bacharelado, UNIBRASIL)
MASENA, Marcelo Rodrigues (Educação Física Bacharelado, UNIBRASIL)

O excesso de peso e a obesidade constituem um dos problemas mais sérios tanto dos países ricos quanto dos países emergentes. Segundo o National Health and Nutrition Survey (NHANES III) indicam que cerca de 33% da população adulta dos Estados Unidos apresentam excesso de peso e as evidências indicam um aumento na prevalência desta (POLLOCK; WILMORE, 1993; HEYWARD; STIKARCZYK, 2000). O modelo de exercício tradicionalmente utilizado para tal situação é o de predominância aeróbica. Provou-se que esse tipo de atividade física induz aumento na capacidade oxidativa muscular, pelo aumento na atividade de enzimas chaves da beta-oxidação, via metabólica específica de oxidação dos ácidos graxos, além de também sinalizar e aumentar a velocidade de outras vias metabólicas do metabolismo oxidativo de ressíntese de ATP, tais como o ciclo de Krebs e da cadeia respiratória mitocondrial. Sendo assim, acreditamos que investigar os efeitos do treinamento aeróbio irá contribuir significativamente na redução do tecido adiposo e no desempenho do condicionamento físico, além da prevenção de patologias. Analisando os efeitos do treinamento de predominância aeróbia em homens e mulheres caracterizadas como obesas, aplicando treinamento semanal de ambos os sexos para obtenção de resultados de perda de gordura corporal na utilização do IMC e avaliar o percentual de gordura corporal pré e pós o período de treinamento. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras-chave: Treinamento. Gordura corporal. Obesidade.