



Efeito de 10 semanas de treinamento com pesos na composição corporal de mulheres não atletas.

Ana Paula Rodrigues¹; Ana Cristina L. y G. Barreto¹; Simone Belém¹; Ricardo Ruffoni¹.

¹Centro Universitário Celso Lisboa – Rio de Janeiro – RJ – Brasil.

Introdução: A composição corporal é a distribuição de gordura, da massa magra, dos ossos e da quantidade de água, responsáveis pelo tamanho do corpo (SABA,2003). O efeito do exercício físico sobre os diferentes componentes da composição corporal sugere este contribui para o desenvolvimento ou manutenção da força e da massa muscular, auxilia na prevenção do componente mineral ósseo e no controle do depósito de gordura corporal (SANTOS,2001). **Objetivo:** Avaliar o efeito de 10 semanas de treinamento com pesos na composição corporal. **Materiais e Métodos:** O grupo de voluntários foi constituído por oito mulheres praticantes de musculação ($24,75 \pm 2,54$ anos; $1,65 \pm 0,02$ m; $62,33 \pm 2,11$ kg) e freqüentavam, há pelo menos seis meses, uma academia na zona norte da cidade do Rio de Janeiro. O programa de treinamento de 13 semanas foi composto por 12 exercícios para membros superiores e inferiores do corpo baseado no método alternado por segmento. As dobras cutâneas foram aferidas segundo o protocolo de sete dobras (Pollock; Jackson, 1984), a massa corporal (Filizola, Brasil) e a massa magra ($MM = MC - \%G$) antes e depois da intervenção. As voluntárias responderam a um recordatório 24-h a fim de analisar o valor nutritivo da dieta habitual das alunas (25% de proteínas; 55% de carboidratos e 20% de lipídios) (Shills, 1994). A realização do teste de Shapiro-Wilk determinou que as variáveis fossem comparadas pelo teste de Wilcoxon (Costa Neto, 2002). **Resultados:** Incrementos significativos da massa muscular (Figura 1), diminuição da massa corporal ($62,34 \pm 2,12$ kg; $61,44 \pm 1,44$ kg) e redução do percentual de gordura ($24,05 \pm 2,44$; $21,91 \pm 2,38$) foram observados quando se comparam os valores médios antes e depois do treinamento ($p < 0,05$). **Conclusão:** Os resultados sugerem que o treinamento com pesos contribui para o aumento da massa muscular, quando há um controle alimentar auxilia na diminuição da massa corporal e no emagrecimento.

Figura 3: Massa Muscular (kg)

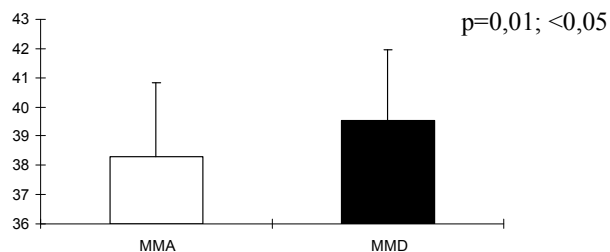


Figura 1: Valores médios da massa muscular antes e depois do programa de treinamento.

Palavras-chave: treinamento de força, composição corporal; mulheres.