

ANÁLISE DOS EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS PARA JOVENS ADULTOS POR UM PERÍODO DE 14 SEMANAS

¹Alan Alessandro Rodrigues; ¹Marcelo Filocomo; ¹Carlos Ap. Zamai;

¹Luiz Ernani Santos Braga; ²Daniel Henrique dos Santos

¹Curso de Educação Física – UNIP

²Graduado em Educação Física-UNIP

E-mail alanunip@ig.com.br

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do (TP) para jovens adultos do sexo masculino da Academia Movimento e Forma da cidade de Campinas, submetidos por um período de 14 semanas. Participaram deste estudo 20 sujeitos com idade média de $20,3 \pm 5$ anos recém matriculados na academia denominados grupo de treinamento (GT), o programa de treinamento (PT) foi composto por 14 exercícios sendo realizado regularmente 3 vezes na semana, 3 séries 8-15 RM e abdominais 4 séries 15-20 RM, a carga foi adaptada ao número de repetições. A composição corporal foi avaliada no período inicial e final do estudo. Foi utilizada uma balança antropométrica com estadiômetro sendo peso (Kg) e altura (m) para cálculo do índice de massa corporal (IMC), também foi utilizado um compasso de dobras cutâneas (mm) para aferir medidas da região tricipital, supra-iliaca e abdominal para cálculo do percentual de gordura e massa magra, os dados foram coletados manualmente e lançados no programa de computador SAPAF jovem versão 1.0, para cálculo do (IMC), percentual de gordura (%) e massa magra (Kg), sendo os dados foram coletados em dois momentos distintos no início e no final do programa de treinamento, as informações obtidas na avaliação inicial e final foram comparadas. Verificou que não ocorreram alterações significativas na composição corporal para a média da amostra, porém 8 sujeitos apresentaram redução no peso corporal em média 7,37 Kg e 12 sujeitos aumento em média de 5,58 Kg. Em relação aos componentes da composição corporal, não foi observado grandes alterações no percentual de gordura (%) e gordura absoluta (Kg), mas foram observados aumentos importantes na massa corporal magra (Kg) em média 4,4 Kg para 10 sujeitos. Salienta-se que as 14 semanas de treinamento com pesos foram eficientes para gerar modificações na composição corporal, bem como no peso, massa magra e gordura corporal.

Palavras-chave: Treinamento com peso, jovens adultos, composição corporal.