

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E RISCO CORONARIANO EM ADULTOS ATIVOS

Denilton Leite de Jesus^{*}
Nailton Cerqueira^{**}
Fabrício Sousa Simões^{***}
Suanny Karine Santos Moitinho^{*}
Lucas Sacramento^{*}

No decorrer da última década, estudos demonstraram que o exercício físico é capaz de promover inúmeras adaptações no corpo humano, tendo como ênfase o aperfeiçoamento de capacidades físicas e alterações estruturais indicadoras de redução dos níveis de tecido adiposo, assim como de aumento de massa magra e densidade óssea. Contudo, mesmo apresentando grandes evidências científicas que confirmam os seus benefícios, questionamentos são levantados na literatura sobre a efetividade do exercício físico realizado em sua forma tradicional (sobre bases estáveis) em melhorar a aptidão física quando esta é direcionada à realização das atividades diárias, uma vez que muitas tarefas do cotidiano são executadas sobre condições de instabilidade física. Como alternativa para essa possível limitação, o treinamento funcional (TF) vem se consolidando como uma estratégia empregada não apenas com o objetivo de promover o aprimoramento do desempenho físico, mas também voltado ao processo de modificação da estrutura corporal, principalmente influenciando na diminuição do percentual de gordura corporal. Sendo assim, o presente estudo objetiva analisar os efeitos do treinamento funcional na composição corporal de adultos de ambos os sexos fisicamente ativos. E de forma específica avaliar indicadores antropométricos como: massa corporal (MC), estatura, índice de massa corporal (IMC), massa de gordura absoluta, massa corporal magra (MCM) e percentual de gordura (%G); e avaliar o nível de risco coronariano. Estudo quantitativo descritivo onde a amostra será designada aleatoriamente e dividida em dois grupos: grupo experimental (GE) e controle (GC), sendo que o GE realizará 24 sessões de TF durante 12 semanas com duração em cada sessão de 40 minutos, enquanto o GC não participará de qualquer intervenção, com avaliações no pré e pós intervenção. Para a análise das variáveis pesquisada será realizado o testes t de Student independente e pareado (comparação das médias inter e intra-grupos experimental e controle ($p < 0,05$). Com a realização desse estudo esperamos identificar a redução nos valores dos indicadores antropométricos avaliados e a consequente diminuição nos fatores de risco associados a doenças cardíacas.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Funcional. Indicadores Antropométricos. Exercícios Físicos. Risco Coronariano.

* Graduando em Licenciatura em Educação Física-Faculdade Maria Milza. denilton-28@hotmail.com

** Graduado em licenciatura em Educação Física – Faculdade Maria Milza; Mestre em Desenvolvimento Regional – Faculdade Maria Milza; Professor da FAMAM; Coordenador do CIPS FAMAM

*** Mestre em Motricidade Humana pela Universidade Pedro de Valdivia – Chile. Professor da FAMAM; Coordenador do Curso de Educação Física da FAMAM.