

Um estudo de caso: treinamento da capacidade cardiorrespiratória e força muscular em um indivíduo que passou por um processo de emagrecimento de 40% do peso corporal

INTRODUÇÃO: A obesidade é um dos maiores problemas de saúde da atualidade, pois está relacionada a inúmeras doenças que podem levar uma pessoa à morte. O exercício físico é muito importante tanto para a manutenção quanto para a perda de peso. Estas atividades promovem o aumento da auto-estima e uma melhor saúde geral.

OBJETIVOS: Este estudo de caso teve a finalidade de aumentar o VO₂ máx a partir do treinamento aeróbio, aumentar a força muscular através de treinamento específico e reduzir o percentual de gordura corporal.

MATERIAL E MÉTODOS: A metodologia do estudo foi diversificada, onde realizamos entrevistas, fotos e acompanhamento integral das atividades propostas durante o período de 10 semanas.

RESULTADOS E CONCLUSÕES: No final do estudo foram realizados novos testes, onde demonstrou-se os benefícios obtidos pelo treinamento. O programa de treinamento foi eficiente para produzir grande aumento no VO₂ máx (cerca de 30%), e um aumento considerável da força muscular relacionado ao teste de 8 RM. A diferença entre o pré-treinamento e o pós-treinamento na ergoespirometria, foi o aumento do VO₂ máx de 36,6 ml.Kg.min, para 47,5 ml.Kg.min.