

25 – Outros

Perfil lipídico de praticantes da meia idade de exercícios contra resistência

Dhiego Gustavo Ferreira Torga, Leonardo de Sousa Fortes
Universidade Federal de Juiz de Fora MG BRASIL

O treinamento com pesos é o sistema mais comum de exercício utilizado para treinar os músculos e fortalecê-los. Pesquisadores têm utilizado a composição corporal como ferramenta para avaliar as características corporais e morfológicas de adultos, na tentativa da quantificação de dados para essa população. Porém, ainda existem poucos estudos realizados com o enfoque na meia idade. O presente estudo teve como objetivos descrever a composição corporal e os objetivos pela busca da musculação por indivíduos da meia idade. A amostra foi composta por 15 praticantes de musculação de ambos os gêneros com idades variando entre 26 e 44 anos. Foram determinadas as seguintes variáveis: três dobras cutâneas: tricriptal, supra-iliaca e quadricriptal (mulheres); peitoral, abdominal e quadricriptal (homens) para averiguação do percentual lipídico. Foram tomadas perimetrias e avaliações morfofuncionais antes e após 3 meses de prática. A parte prática foi realizada no centro de atividade física Gymnasium Academia e constou de programa de exercícios resistidos. Cada sessão teve duração de 1 hora com frequência semanal variando de 3 a 5 vezes. Os resultados mostraram que 40% diminuíram o percentual de gordura após 3 meses de prática de musculação, 33,33% aumentaram e 26,66% mantiveram o perfil lipídico. O percentual de gordura na 2ª avaliação física foi para 33,33% dos sujeitos entre 12,01 e 18%, para 20% entre 18,01 e 24%, 26,66% apresentaram o percentual lipídico entre 24,01 e 30% e apenas 6,66% apresentaram obesidade nível 1. Em relação aos objetivos pela adesão à prática da musculação, 40% queriam perder gordura, 26,66% desejavam a hipertrofia muscular, 13,33% a perda de peso e os 20% restantes optaram por outros aspectos como condicionamento físico e saúde. 53,33% tiveram circunferências de membros inferiores e superiores aumentadas, enquanto o restante não apresentou melhoras. Concluiu-se, que para o grupo analisado, a musculação pode auxiliar na perda de gordura corpórea e no aumento da perimetria. No entanto, os resultados de aumento do percentual lipídico e a não obtenção de hipertrofia para 46,67% do grupo sugere que outros estudos sejam feitos com enfoque nos fatores que possam influenciar no grau de sucesso da prática dessa atividade para a meia idade.