

FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDIÇÃO 2021

EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PERIODIZADO SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES COM SOBREPESO

Edilaine Márcia dos Reis Paiva¹, Amanda Aparecida dos Santos¹, Flavio Rodrigues Duarte²

E-mail: didiptc@hotmail.com

¹Graduanda, Unicerp, Educação Física, Patrocínio, Brasil; ²Professor Mestre, Unicerp, Educação Física, Patrocínio, Brasil.

Introdução: O treinamento funcional (TF) é definido com um conjunto de exercícios que podem ser trabalhados com ou sem o uso de equipamento e que são realizados com o intuito de melhorar o desempenho das funções físicas e das funções diárias. A efetividade do treinamento periodizado, principalmente no TF, que envolvam todos os pilares do treinamento funcional ainda são questionados. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da periodização do treinamento funcional sobre as variáveis da composição corporal em mulheres com sobrepeso. **Metodologia:** Estudo experimental realizado em uma academia da cidade de Patrocínio/MG, com onze mulheres, voluntárias, com idade entre 20 a 50 anos, com experiência igual ou superior a 1 mês de prática em treinamento funcional e índice de massa corporal (IMC) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$. Após orientações iniciais da pesquisa, as voluntárias passaram pelas avaliações da composição corporal. Por conseguinte, realizou-se uma intervenção periodizada por 8 semanas e com duas sessões de treinamento por semana. Os dados da composição corporal coletados foram: espessuras das dobras cutâneas, estatura, massa corporal (MC), IMC, percentual de gordura (%G) e massa muscular (MM). A normalidade dos dados foram testadas pelo teste de Shapiro Wilk. Utilizou-se o teste t pareado para analisar as diferenças nas medidas dos períodos pré e pós-intervenção das variáveis peso (kg) e IMC (Kg/m^2). Para o %G e MM foi usado o teste Wilcoxon entre o período pré e pós-intervenção. **Resultados:** Os resultados demonstram que após as oito semanas de treinamento funcional periodizado o %G melhorou significativamente ($p \leq 0,05$) e não houve alterações relevantes em outras variáveis. **Conclusão:** Concluiu-se que, a adesão em um programa de TF periodizado para mulheres com sobrepeso, por 8 semanas, praticado duas vezes na semana, mostrou melhora no percentual de gordura.

Palavras-chave: Periodização. Treino Funcional. Composição corporal.