**RESPOSTA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PERIODIZADO SOBRE O VO2 MÁX EM MULHERES COM SOBREPESO**

Celso Pacheco de Ramos1, Flavio Rodrigues Duarte2

E-mail: flavioduarte@unicerp.edu.br

1 Graduando, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Educação Física, Patrocínio-MG, Brasil;

2 Mestre, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Educação Física, Patrocínio-MG, Brasil.

**Introdução:** O treinamento funcional é definido como conjunto de exercícios que se baseiam em movimentos naturais, visando a funcionalidade do corpo humano melhorando o desempenho das funções físicas. Nesse sentido, questionamentos ainda são levantados sobre a efetividade do treinamento funcional periodizado sobre as respostas do condicionamento aeróbio em diferentes públicos, principalmente com atividades que envolvam todos os pilares do treinamento funcional. **Objetivo:** Avaliar o efeito da periodização do treinamento funcional sobre o VO2máx em um grupo de mulheres com sobrepeso. **Metodologia:** Estudo experimental realizado em uma academia da cidade de Patrocínio/MG, envolvendo 11 mulheres adultas 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)≥25kg/m². **Resultados:** Os resultados mostraram que após um período de 8 semanas de treinamento funcional periodizado o percentual de gordura (%G) e o VO2máx melhoraram significativamente (p≤0,05) e não houve alterações significativas para as outras variáveis. **Conclusão:** Concluiu-se que, o programa de TF periodizado para mulheres com sobrepeso, durante 8 semanas, praticando duas vezes por semana, mostrou melhora significativa na redução % de gordura e no aumento do VO2máx.

**Palavras-chave:** Composição corporal. Aptidão física. Periodização. Obesidade.