

PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO PARA COMUNIDADE EM GERAL E UNIVERSITÁRIA

Orientadores: FACHINETO, Sandra

Pesquisadores: SOUZA, Alex Sandro Eidt de

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A musculação ou treinamento resistido consiste em uma atividade voltada para o desenvolvimento das funções musculares através da aplicação de sobrecargas. Objetivou-se implementar um programa de exercícios resistidos para a comunidade em geral e universitária da cidade de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, visando contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida. A amostra constitui-se por 18 participantes, sendo 4 homens e 14 mulheres. Foram realizadas medidas de massa corporal, estatura, circunferência de cintura e dobras cutâneas a fim de acompanhar as mudanças na saúde corporal dos participantes antes e após o programa de treinamento. Para análise dos dados utilizou-se o programa estatístico computacional SPSS, versão 13.0. Os procedimentos estatísticos utilizados foram: estatística descritiva (média e desvio padrão) e o teste t pareado para analisar os dados de pré e pós-testes de um mesmo grupo. Os resultados apontaram que não houve diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$) para os homens e mulheres participantes do estudo. Entretanto, os homens obtiveram uma redução nos valores médios do percentual de gordura e da circunferência de cintura enquanto esse fato não foi observado nas mulheres. Conclui-se, que entre vários fatores, o não controle do aspecto alimentar pode ter influenciado os resultados. Mesmo assim é importante destacar o fato de que a inserção em um programa de exercícios resistidos contribui positivamente para a saúde dos indivíduos uma vez que entre os benefícios já comprovados destaca-se o fato da prevenção de casos de sobrepeso e obesidade, diminuição do percentual de gordura e aumento da massa corporal magra, diminuição nos níveis de triglicerídeos e colesterol, aumento da densidade mineral óssea, alinhamento postural, controle dos níveis de estresse levando o participante a ter um estilo de vida ativo e saudável.

Palavras-chave: Exercícios Resistidos. Composição Corporal. Saúde.

E-mails: alexseds@hotmail.com, sandra.fachineto@unoesc.edu.br