

DOMINGOS, Bruno Cardoso Nicoletti. Os diferentes estímulos no âmbito do exercício físico visando o emagrecimento em mulheres. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

## RESUMO

Essa pesquisa tem como tema principal o excesso de peso corporal e todos os males que esse distúrbio pode acarretar no organismo de seu portador, sendo de extrema importância seu controle, revertendo esse quadro, a pesquisa tem como objetivo a análise de dados de cinco grupos, durante 3 meses de treinamento que receberam diferentes estímulos de exercícios físicos, sendo divididos em, exercício aeróbio intervalado, exercício resistido, ginástica de academia e exercício aeróbio juntamente com exercício resistido, onde cada grupo teve 5 mulheres com excesso de peso corporal, todas com o objetivo de emagrecer, sendo avaliado o peso corporal e o percentil de gordura de todas as participantes a cada mês de pesquisa. Foram encontrados resultados distintos entre os grupos, sendo destaque dessa pesquisa o grupo de exercício aeróbio juntamente com exercício resistido, que mostraram os dados mais significativos, por conta do aumento do gasto energético, adicionado a permanência da Taxa Metabólica Basal e ao fato de serem participantes com baixo nível de treinamento.