

SILVA, Gislene Ferreira de. Estudo comparativo entre musculação e exercícios. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

O objetivo desse estudo foi comparar o efeito de 4 semanas de treinamento aeróbico (TA) e treinamento com pesos (TP) sobre indicadores da redução da composição corporal em indivíduos iniciantes. A proposta deste trabalho foi comparar e analisar qual dos métodos trouxe resultados mais rápidos com relação à diminuição da porcentagem de gordura dos indivíduos. Participaram do estudo dez indivíduos sedentários (homens e mulheres), que foram aleatoriamente divididos em grupos de treinamento aeróbico (5), e treinamento com pesos (5). Ambos os grupos realizaram o protocolo durante 4 semanas consecutivas, com frequência de 3 vezes na semana. Os indivíduos do treinamento aeróbico realizaram sessões de corrida entre 60-80% da frequência cardíaca máxima. Já no protocolo de treinamento com pesos, sete exercícios compuseram o mesmo, sendo cinco de natureza bi-set e todos compostos por três séries de dez repetições. Avaliações de bioimpedância foram realizadas antes e após o protocolo. Os resultados sugerem que houve uma tendência para a diminuição do percentual de gordura em ambos os métodos de treinamento, TA ( $p=0,26$ ) e TP ( $p=0,14$ ).