

COSTA JUNIOR, Washington Luiz do nascimento. Exercícios de alta e baixa intensidade na redução da gordura corporal. Bragança paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

## RESUMO

O presente estudo objetiva verificar as diferentes intensidades de exercícios físicos, comparando os efeitos do treinamento aeróbio e resistido de alta e baixa intensidade baseado na redução do percentual de gordura corpórea. Treinamento com exercícios de alta intensidade vêm ganhando destaque na otimização dos programas contra a obesidade. A amostra inclui 10 homens com idade entre 18 e 42 anos, IMC superior a 25 kg/m<sup>2</sup>, percentual de gordura superior a 22% e praticantes de exercício físico regular. Os sujeitos foram alocados por sorteio aleatório simples em dois grupos de treinamento (n=5): baixa/moderada intensidade (aeróbio e resistido), denominado G1 e alta intensidade (anaeróbio e resistido), denominado G2. O período de intervenção foi composto por 10 a 15 semanas, contendo 30 sessões de exercícios e a coleta de dados foi realizada em uma academia de musculação. Os grupos reduziram o percentual de gordura, proporcionalmente, em 21% e 20%, ambos considerados significativos (P=0,0139 e P=0,0144 / P<0,05), mas considerados não significativo (P=0,8642 / P=0,05) se comparados entre si, é provável que fatores externos como o não controle sobre a dieta alimentar e a assiduidade ao treinamento proposto, tenham influenciado diretamente nos resultados dos voluntários de ambos os grupos, principalmente no G2.