

Intervenção com o método pirâmide crescente em praticantes de musculação

Adriana Teixeira da Silva¹, Magna Sousa Figueiredo², Deyvis Nascimento Rodrigues³, Claudio Bispo de Almeida⁴;

1. Estudante de graduação do curso de Educação Física- UNEB Campus XII;

2. Estudante de graduação do curso de Educação Física- UNEB Campus XII; * magna-6@hotmail.com

3. Professor substituto da Universidade do Estado da Bahia- UNEB Campus XII; Pesquisador da Linha de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física – LEPEAF.

4. Professor auxiliar da Universidade do Estado da Bahia- UNEB Campus XII; Pesquisador da Linha de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física – LEPEAF.

Palavras Chave: *Intervenção, Método, Treinamento.*

Introdução

Atualmente, observa-se um aumento considerável do número de pessoas que buscam as academias de musculação como método de ampliação do nível de atividade física (devido às evidências que relacionam positivamente altos níveis de atividade física com a saúde) e como forma de alteração/melhoramento da imagem corporal. Nesse sentido, o presente estudo tem por objetivo verificar as possíveis alterações da composição corporal após o treinamento com o método pirâmide crescente, bem como analisar o risco para doenças coronarianas, identificando assim os principais benefícios da utilização deste método para o público feminino praticante de musculação.

Resultados e Discussão

O presente trabalho configura-se em um relato de experiência de intervenção com alunas em uma academia de musculação. Para a realização do mesmo, foi utilizado o método pirâmide crescente realizado num período de dez semanas.

Como instrumento avaliativo foi realizado uma avaliação física seguindo o protocolo de avaliação da densidade corporal para mulheres (JACKSON, POLLOCK E WARD, 1980), para avaliação do risco coronariano utilizou-se o RCCQ (PITANGA, 2005). Caso os valores do R C C Q se apresentem elevados, com alto índice de gordura concentrada no abdômen, significa que a pessoa se encontra em estado de risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas, como o infarto do miocárdio ou morte prematura, não sendo porém via de regra, visto que a incidência dessas doenças relacionadas à obesidade se refere a adiposidade concentrada na região do abdômen, e não a generalizada (PITANGA, 2005). As avaliações foram realizadas na primeira e na última semana de treinamento.

Após a coleta dos dados foi estabelecido a carga e a intensidade do treinamento individual para cada participante que tinham o mesmo objetivo. O treinamento era realizado em dois dias da semana com duração de três horas diárias, sendo denominados de treino A e treino B.

Após o término das intervenções, os dados obtidos seguiram para análise de acordo com a literatura, comparando os dados colhidos nas duas avaliações. A partir disso foi calculada a composição corporal das alunas. A aluna (A) apresentou as seguintes características: idade igual a 31 anos, massa corporal de 58,5 kg, estatura de 1,65m. O RCCQ, na primeira avaliação foi de 0,77, e na segunda foi de 0,74, havendo uma redução mínima entre as medidas assim, de acordo com Silva *et al*, (2007), os valores encontram-se baixos, portanto a aluna se encontra com baixo risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas. O percentual de gordura obtido através da primeira avaliação foi de 26,89%, e o da segunda foi de 23,55%, dessa forma, observa-se que o percentual de gordura da aluna, na primeira avaliação, estava acima do normal, sendo que o ideal seria entre 16 a 25% (PITANGA, 2005), desta maneira, sugere-se que o treinamento atuou positivamente na redução da gordura corporal contribuindo na redução dos riscos para o desenvolvimento de determinadas doenças.

A aluna (B) apresentou as seguintes características: idade de 25 anos, massa corporal de 56 kg, estatura de 1,70m. O RCCQ, na primeira avaliação foi de 0,69, e na segunda foi de 0,70, não havendo redução entre as medidas e sim um pequeno aumento, mas de acordo com Silva *et al*, (2007), os valores encontram-se baixos, portanto, a aluna se encontra com baixo risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas. O percentual de

gordura obtido através da primeira avaliação foi de 24,82%, e o da segunda foi de 25,78%, dessa forma de acordo com Pitanga (2005), o Percentual de gordura da aluna na primeira avaliação se encontra normal, e na segunda avaliação acima do normal, sendo que o ideal seria entre 16 à 25%, levado em consideração que este aumento pode ocasionar algumas patologias. Neste caso pode ter ocorrido uma alimentação inadequada da aluna no período do treinamento, ocasionando o acúmulo de gordura na região abdominal.

Conclusões

Após a finalização das intervenções, e a comparação e análise entre os dados da primeira e da última avaliação física, foi possível verificar que por se tratar de um estudo de caso, com uma amostra pequena de duas alunas, e em um curto espaço de tempo, não se pode afirmar a eficácia do método de treinamento realizado, já que não foi possível obter resultados mais consistentes ao final das intervenções, isso levando em consideração que por conta de uma alimentação inadequada pode ter levado a um ganho de gordura na região abdominal da aluna B, visto que esta não obteve redução em suas medidas, mas com relação ao risco de desenvolvimento de doenças coronarianas se pode afirmar que ambas as alunas se encontram com baixo risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas.

Agradecimentos

Agradecemos a linha de pesquisa e extensão em Atividade Física e Saúde- LEPEAF, pelo apoio e incentivo.

Referências

PITANGA, F.J.G. **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**. Ed. Phorte, São Paulo, 2005.

SILVA, A. J. *et al*. **Medidas e avaliação**. Ed CGB Artes Gráficas, Montes Claros, 2007.

JAKSON, A. S.; POLLOK, M. L.; Ward, A. Generalized equations for predicting body density of women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. v. 12, n. 3, p.175-182, 1980.