



B169

ESTUDO COMPARATIVO DOS EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NOS PROGRAMAS BODY COMBAT® E CONDICIONAMENTO FÍSICO NAS VARIÁVEIS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Fernanda Briese Casentini (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Esta pesquisa teve como objetivo analisar e comparar as mudanças na composição corporal em mulheres sedentárias, após a participação em um programa de treinamento físico de oito semanas no Condicionamento Físico-CF (treinamento misto onde constavam atividades aeróbias e de Resistência Muscular Localizada) e Body Combat®-BC (programa de treinamento específico pré-coreografado desenvolvido pela Body Systems®). Os programas de treinamento foram realizados com frequência semanal de três vezes e 60 minutos de duração. Avaliaram-se 28 sedentárias, 14 que praticaram CF e 14 que praticaram BC (idade $22,8 \pm 2,97$ para o grupo do CF e $24,7 \pm 4,58$ para o grupo BC) através das variáveis: peso, altura, Índice de Massa Corpórea, e as dobras cutâneas: subescapular, suprailíaca e da coxa. Os resultados mostraram que nos programas BC e CF ocorreram redução do % de gordura e aumento da massa magra, porém no CF ocorreu um aumento do peso corporal e no valor do Índice de Massa Corpórea, enquanto no BC uma redução destes, todos sem significância estatística. Podemos concluir que tanto os programas Body Combat® quanto Condicionamento Físico mostraram-se eficientes nas modificações das variáveis da composição corporal.

Sedentarismo - Exercício físico - Composição corporal