



## **AVALIAÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA DA TURMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL**

MARCHESAN JÚNIOR, Moacir<sup>1</sup>; SOUZA, Antônio Escandiel<sup>2</sup>; BORGES, Franciele  
Ribeiro<sup>3</sup>.

**Resumo:** O treinamento funcional é um método que utiliza movimentos realizados no cotidiano, visando à melhora das capacidades físicas e funcionais, trazendo benefícios associados à saúde bem como maior gasto energético. Visto que, para diminuir os estoques de gordura corporal é necessário que o gasto calórico seja maior que sua ingestão, produzindo assim déficit calórico, o presente estudo teve como objetivo verificar a influência da prática do treinamento funcional no percentual de gordura das alunas da academia oficina do corpo da cidade de Cruz Alta- RS. Trata-se de uma pesquisa quantitativa onde participaram 14 sujeitos, todos do gênero feminino, na faixa etária de 24 á 47 anos. Os dados foram obtidos através da aferição das dobras cutâneas, tricípital, bicipital, subescapular, supra -ilíaca, axilar média, abdominal e femural médio. As avaliações foram realizadas no início do treinamento (pré-teste) e após dois meses de prática (pós-teste). O instrumento utilizado foi o adipometro científico da marca Cescorf. Foi utilizado o programa SPSS, versão 17.0 para a análise dos dados, onde o teste T de Student, para amostras dependentes, foi rodado para verificar as possíveis diferenças entre as avaliações. Os resultados demonstraram que, após dois meses de participação nas aulas de treinamento funcional, houve redução significativa ( $p \leq 0,01$ ) no percentual de gordura corporal do grupo, sendo que na primeira avaliação a média do grupo foi de 27, 14% e a última avaliação foi 24,09%. Esses dados nos permitem concluir que a prática orientada de treinamento funcional pode proporcionar melhora na composição corporal, quando se trata do percentual de gordura corporal.

**Palavras-Chave:** Treinamento funcional. Academia. Avaliação.

---

<sup>1</sup> Especificações do autor, Instituição (ões) a que pertence, agencia financiadora da pesquisa (quando houver) e o endereço eletrônico. E-mail: eventos@unicruz.edu.br

<sup>2</sup> Especificações do autor, Instituição (ões) a que pertence, agencia financiadora da pesquisa (quando houver) e o endereço eletrônico. E-mail: eventos@unicruz.edu.br