



## **PERCENTUAL DE GORDURA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE DUAS TÉCNICAS DISTINTAS**

SILVA, Leonardo Henrique<sup>1</sup>; KRUG, Marilia de Rosso <sup>2</sup>

Este estudo teve como objetivo analisar, a partir de duas técnicas distintas, antropométrica e bioimpedância elétrica, os efeitos de um programa de treinamento funcional (TF) no percentual de gordura (%G), em um grupo de praticantes de uma academia de ginástica da cidade de Cruz Alta –RS, assim como comparar esse resultado entre os métodos utilizados. Participaram desta pesquisa, de cunho experimental, 20 participantes que completaram 36 sessões de treinamento, com no mínimo 75% de frequência. A variável dependente constou de um programa de TF realizado três vezes por semana durante 60 minutos num período de três meses. Os métodos utilizados foram: a técnica antropométrica (Guedes, 1980 e Pollock, 1998) e Bioimpedância elétrica. Os dados foram interpretados através da média e desvio padrão. A diferença entre pré e pós-teste foi analisada com a utilização do teste “t” de Student para amostras dependentes e para identificação das diferenças entre as técnicas utilizadas foi utilizado o teste ‘t’ de Student para amostras independentes. O nível de significância utilizado foi de  $p \leq 0,05$ . Após a análise dos dados chegou-se aos seguintes resultados: houve diferenças estatisticamente significativas, somente, entre os métodos antropométricos. Não se observou diferenças, significativas, entre os métodos antropométricos quando comparados com a bioimpedância elétrica. Todos os métodos utilizados evidenciaram reduções estatisticamente significativas no %G das mulheres de pré para pós teste. Esse resultado permitiu concluir que ambos os métodos (antropométrico e bioimpedância elétrica) podem ser utilizados com segurança para determinação de perda de gordura corporal.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Gordura Corporal. Antropometria. Bioimpedância

---

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade de Cruz Alta - Unicruz interleo@hotmail.com

<sup>2</sup>Profª. Drª do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz mkrug@unicruz.edu.br

VIII  
SEMINÁRIO DE PESQUISA EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA: **INCLUSÃO E DIVERSIDADE**

