

TREINAMENTO DE FORÇA PARA MULHERES

Patricia Dias Ramacciotti

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Sérgio Prati (Orientador)

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

O treinamento de força é utilizado tanto na área da performance esportiva nas suas variadas manifestações, como também na melhora da saúde e qualidade de vida, onde inclui-se o fator estética, que é essencial onde o treinamento de força de resistência é mais utilizado. Este trabalho é de característica bibliográfica, teve como objetivo verificar quais os benefícios que o treinamento de força (musculação) proporciona às mulheres adultas nos aspectos fisiológicos e morfológicos. A coleta de dado foi feita a partir de livros, artigos científicos e sites de pesquisas. De acordo com autores, uma das definições de força é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que determinam a força em algum movimento particular. O treinamento com pesos pode ajudar as mulheres a manter a composição saudável do corpo, preservando ou aumentando a massa corporal magra e diminuindo o percentual de gordura corporal, conseqüentemente ocorre uma melhora da aparência. Esses benefícios dependerão do objetivo, da estrutura do treinamento e dos fatores genéticos dos indivíduos, onde a freqüência dos treinos e a alimentação também influenciam nos resultados. É a partir desses benefícios que podemos concluir que o treinamento de força ajuda melhorar a qualidade de vida das mulheres.

wpequipe@uol.com.br