

## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO E CIRCUITO PARA ADULTOS

FABIANE PEREIRA GUILMO\*  
JOYCE GOIS DOS ANJOS\*  
LETÍCIA ALVES DOS SANTOS\*  
LYONN ROCHA SANTOS\*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)\*

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
fabitmz@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento. Circuito. Resistência.

**INTRODUÇÃO:** Os treinamentos em formato de circuito são importantes para direcionar a melhora da composição corporal, por ter efeitos benéficos no aumento da massa livre de gordura, aumento na taxa metabólica de repouso e uma melhor qualidade de vida. **OBJETIVOS:** Comparar os efeitos do treinamento de resistência muscular em circuito, abordados em artigos científicos que analisaram pessoas de diversos condicionamentos físicos. **METODOLOGIA:** Para a construção da presente revisão de literatura, foi pesquisado no DeCS três palavras-chaves relacionadas ao tema: “treinamento”, “circuito”, “resistência”. Em seguida, foi realizada no Google acadêmico uma pesquisa com os termos DeCS simultaneamente identificando 475 resultados. A partir disso, foram selecionados cinco artigos. **RESULTADOS** Segundo César, et al (2013) a manipulação das variáveis do treinamento de força modifica as respostas de gasto energético e diminuir o tempo de descanso entre as séries parece aumentar o consumo de oxigênio pós exercício. É interessante incluir atividades aeróbias para aumentar o gasto energéticos em programas de exercícios físicos para controle de massa corporal. Já Bavaresco e Costa (2013), pontua que, de acordo com a OMS, 150 minutos de exercício físico por semana de intensidade leve e moderada é suficiente para a saúde e prevenir doenças cardiovasculares. Mas para alterar a composição corporal é necessário 200 a 300 minutos semanais para a redução de peso em obesos. Através dos artigos revistos por Santos *et al* (2008), diminuir o intervalo entre as séries, ou fazer circuito contínuo, é mais benéfico para perda de gordura corporal, pois, esse tem um gasto energético maior até 2 horas após a atividade. No artigo de Garcia *et al* (2007), concluiu-se que realizando 2 sessões de atividade física semanais obtenha resultado satisfatório, mas, o certo é com uma maior frequência se conseguem maiores benefícios. De acordo com Granza *et al* (2009) o treinamento de circuito personalizado e individualizado propiciou alterações significantes, nas variáveis da antropométrica e composição corporal de um modo geral dentro de um mesmo grupo tanto para o grupo que fez atividade 2 vezes quanto para o grupo que praticou atividade 3 vezes por semana entre o pré e pós teste. **CONCLUSÃO:** Através dos artigos analisados, é possível perceber que ambas as formas de treinamento são benéficas ao corpo, tendo em vista que quanto maior tempo de atividade e menor descanso entre as séries dos exercícios, mais significativos são os resultados, porém nunca deixar de praticar mesmo que em pequena escala, pois estes também fazem muito bem a saúde.

### REFERÊNCIAS:

BAVARESCO, Bruna; COSTA, Gisele M. Tonin da. Treinamento intervalado associado à nutrição na redução do peso corporal. **Revista de Educação do IDEAU**. v. 8, n. 18, p. 1-17, 2013.  
CESAR M.C.; SINDORF M.G.; SIMÕES R.A.; GONELLI P.G.; MONTEBELO M.L.; PELLEGRINOTTI I.L. Motricidade. **Comparação do gasto energético de mulheres jovens durante o treinamento de força máxima e resistência muscular localizada**. v. 9, n. 1, p.1-7, 2013

---

GARCIA, José Miguel Saavedra; SÁNCHEZ, Ernesto de la Cruz; GARCÍA, Sánchez David GONZÁLEZ, Alejandro; PILES, Yolanda Escalante. Condicionamento de idosos. **Influência de um programa de treinamento em circuito sobre a condição física saudável e a qualidade de vida de mulheres sedentárias com mais de 70 anos.** Rio de Janeiro. v. 6, n. 1, p. 1-6, 2007.

GRANZA, Ivanir; SANTOS, Benone Vidal dos; MATTOS, Willian Timóteo Avelino de; FERNANDES, Nilmam Leal; BENDER, Evandro Thiago. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. **Efeitos do treinamento em circuito personalizado em dois grupos de mulheres sedentárias com idade entre 23 a 49 anos sobre a antropometria e composição corporal durante doze semanas.** São Paulo, v.3, n.13, p.04-15. Jan/Fev, 2009.

SANTOS, Victor Hugo Araújo; NASCIMENTO, Wellington Ferreira; LIBERALI, Rafaela. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. **O treinamento de resistência muscular localizada como intervenção no emagrecimento.** São Paulo v. 2, n. 7, p. 34-43, 2008.