

A DIMINUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL EM PRATICANTES DE LAMBAERÓBICA CARACTERIZADA PELA DERMATOGLIFIA

BRASILINO, Fabrício F.; BRASILINO, Mônica F.; MORALES, Pedro J. C.
UNIVERSIDADE DA REGIÃO DE JOINVILLE
Departamento de Educação Física
Joinville/SC/Brasil
fabricio.brasilino@univille.br

Introdução

A lambaeróbica é uma aula descontraída, conduzida somente pela música que irá embalar as coreografias. As aulas podem ser compostas por turmas heterogêneas, mais o seu maior público é do sexo feminino. As coreografias são montadas pelo profissional que dará as aulas, isso faz com que ele consiga direcionar e elaborar seus movimentos visando as características do grupo, pois por ser de fácil aceitação, pode ser feito por indivíduos de várias faixas etárias, basta ter um pouquinho de força de vontade e ritmo.

De acordo com Guedes (2003), além de caminhada, corrida, ciclismo e natação, outras modalidades como hidroginástica, dança e certos tipos de esportes também podem ser praticadas com predominância aeróbica, e por tanto, induzir a importantes adaptações metabólicas e funcionais para o controle de peso corporal.

Propicia um ótimo condicionamento físico, devido ao tipo de trabalho aeróbico que é realizado:

Tonifica os músculos e fortalece os membros inferiores, principalmente a região da cintura, quadris e pernas;

Para as crianças é um bom trabalho, porque desenvolve coordenação motora e o esquema corporal;

Contribui para a autoestima, capacidade mental, bom humor, bom para o sono, e combate a ansiedade e o stress, pois libera hormônios que se acumulam e funcionam como tranquilizante natural.

Nosso corpo é formado basicamente pelo tecido muscular, ósseo, residual e adiposo. Porém, o foco desse estudo é em relação à gordura corporal.

Segundo Fonseca-Alaniz et al. (2005) o tecido adiposo é o principal reservatório energético do organismo. Os adipócitos são as únicas células especializadas no armazenamento de lipídios na forma de triacilglicerol (TAG) em seu citoplasma, sem que isto seja nocivo para sua integridade funcional.

Para que as rotinas de exercícios físicos possam produzir as adaptações na direção desejada, torna-se necessário estabelecer combinação entre três componentes básicos: frequência, duração e intensidade dos esforços físicos.

De acordo com Foss, et al (2000), desses três fatores, a intensidade é provavelmente o mais importante em relação ao aprimoramento tanto dos sistemas energéticos aeróbicos do músculo esquelético quanto dos órgãos responsáveis pelo transporte do oxigênio.

A dermatoglifia na qual usamos para caracterizar a amostra é um método Russo, desenvolvido em Moscou e trazido ao Brasil pelo Prof. Dr. José Fernandes Filho, da Universidade Castelo Branco, do Rio de Janeiro com o objetivo de revelar o potencial genético para desenvolver força, velocidade, coordenação e resistência (com uma possível correlação com o tipo de massa muscular), herdada geneticamente dos seus pais que é definida durante o terceiro e sexto mês de gestação (Dantas et al, 2011).

Por meio da impressão digital é possível identificar várias informações sobre o indivíduo, onde é possível obter diagnósticos mais precisos até mesmo sobre predisposição a alguma característica de acordo com a forma da impressão digital. Fernandes Filho (2004, apud

Fernandes Filho 2003) cita que “as ID’s revela, em suas características, os processos de velocidade e de crescimento, e ainda permitem formar um esquema de princípios da associação das ID’s com as manifestações funcionais: resistência, velocidade, coordenação, força e atividades cíclicas”.

A maioria dos autores distingue três grupos de desenhos: arco (A), presilha (L), e, juntamente, verticilo e o S-desenho (W). A forma dos desenhos constitui-se em uma característica qualitativa (Abramova, 1995).

Partindo do pressuposto de que a diminuição da gordura corporal é de grande importância para a população que pratica esta modalidade realizamos este estudo para identificar e caracterizar seus possíveis efeitos.

Métodos

A população foi composta de mulheres participantes das aulas de lamberóbica realizados na Academia de Musculação Way, Bairro Vila Nova, na cidade de Joinville-SC. Amostra foi composta por 24 indivíduos do sexo feminino, com idade entre 18 á 45 anos. As participantes do estudo assinaram o termo de compromisso livre e esclarecido e com aprovação do comitê de ética sobre o protocolo 303.158.

Foram utilizados os dados antropométricos para a obtenção da composição corporal, sendo obtida a densidade corporal pela formula generalizada de Petroski, 1999 (três dobras cutâneas).

O protocolo de Petroski (1999) para mulheres do sul do Brasil de 18 a 61 anos de idade, e utiliza três dobras: axilar média, supra-ílica e coxa. A porcentagem de gordura obteve-se por meio da equação de conversão de SIRI, 1961.

EQUAÇÃO DE PREDIÇÃO DA DENSIDADE CORPORAL PARA O SEXO FEMININO PETROSKI (1999)

$$D = 1,04127059 - 0,00087756 (X3) + 0,00000380 (X3)^2 - 0,00025821 (ID) - 0,00059076 (MC) + 0,00051050 (ES).$$

Onde:

X3 = Σ das dobras cutâneas subescapular, suprailíaca e coxa

ID = Idade

MC = Massa corporal

ES = Estatura

Para predição do percentual de gordura, foi utilizada a equação de Equação de Siri (1961):

$$\%G = \{(4,95/DC) - 4,50\} * 100$$

Utilizou-se o protocolo de Cummins e Midlo (1961, apud FILHO & FERREIRA, 2008) para a determinação das características dermatoglíficas. Para a obtenção das impressões digitais, foi usada uma ficha de registro das impressões digitais.

A proposta de Cumins e Midlo (1943 apud FILHO & FERREIRA, 2008) distingue as impressões digitais em:

- Arco “A”, onde o desenho não possui deltas, ou seja, triarrádios que compõem cristas que atravessam a almofada digital;
- Presilha “L”, é caracterizada pela presença de um delta, onde o desenho é meio fechado e as cristas da pele começam de um extremo do dedo, encurvam-se, distalmente, em relação ao outro, e não se aproximam daquele;
- Verticilo “W” e “S desenho”, é caracterizado pela presença de dois deltas, onde a figura é fechada e as linhas centrais concentram-se em torno do núcleo do desenho.

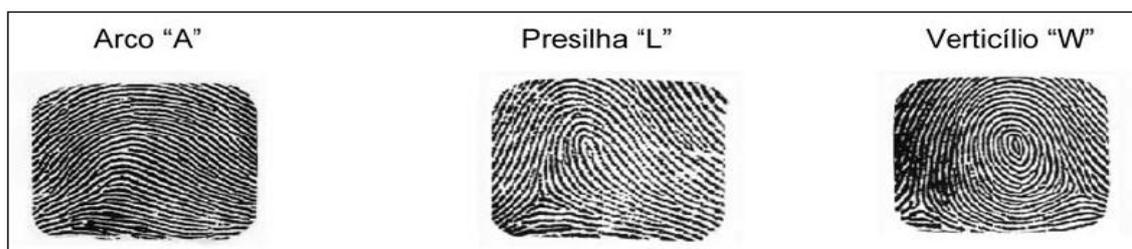


Figura 1 - Desenho Dermatoglífico (DANTAS et al. 2004)

Após as coletas dos dados iniciou-se o treinamento por meio das aulas de lambdaeróbica, realizando duas sessões semanais com duração de 60 minutos. As sessões foram compostas por aquecimento e alongamento inicial, seguido da parte principal com músicas características da modalidade e terminando com a volta a calma.

Depois de completado o treinamento de total de 35 sessões foi realizado o pós-teste com uma nova coleta antropométrica, incluindo porcentagem de Gordura e utilizado o mesmo protocolo do pré-teste, Petroski, 1999 (três dobras cutâneas).

Os materiais utilizados nas avaliações antropométricas teste fora: ficha de coleta, compasso de dobras cutâneas Cescorf clínico, marca Cardiomed, fita antropométrica marca Cardiomed. Para a coleta do peso corporal utilizou-se a balança de precisão Felizola. A coleta das digitais se deu pelo tingimento das papilas dérmicas dos dedos com impregnação de tinta escura a base de água, utilizando ficha de coleta, caneta e almofada com tinta.

Os dados coletados foram tabulados em um banco de dados na planilha *Excel for Windows* e depois de ajustados foram tratados estatisticamente através do programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 16.0 for Windows*. Foi utilizada a estatística descritiva com medidas de tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio padrão). O teste *Shapiro Wilk* demonstrou normalidade entre os dados, optando-se pelo teste *post-hoc de Tuckey* ($p < 0,05$).

Análise dos Resultados

O estudo realizado com 24 indivíduos do sexo feminino com idades de 18 a 54 ano, sendo o objetivo de verificar os efeitos da modalidade de lambdaeróbica sobre a diminuição da gordura corporal caracterizados pela dermatoglia obtendo-se os seguintes resultados de acordo com as tabelas a seguir.

Tabela 1-Comparativo entre pré e pós-teste da composição corporal das praticantes de lambdaeróbica submetidas a duas sessões semanais.

Variáveis	Pré-teste n=23	Pós-teste n=23	Δ (%)	p
Idade	30,5±10,0	30,9±9,9	0,5(1,5%)	0,88
Peso (Kg)	66,7±13,8	65,9±12,3	-0,8(-1,2%)	0,84
Estatuta (cm)	161,6±6,2	161,5±6,3	-0,1(-0,1%)	0,94
% Gordura	29,3±7,8	28,5±6,6	-0,8(-2,9%)	0,70

Δ (%) diferença absoluta e relativa obtidas entre as médias da amostra total.
Post-hoc Tukey $p < 0,05$.

Tabela 2-Comparativo entre grupos da composição corporal das praticantes de lambdaeróbica, submetidas a duas sessões semanais.

Testes	Variáveis	Grupo oxidativo n=8	Grupo glicolítico n=15	Δ	p
--------	-----------	------------------------	---------------------------	----------	-----

Pré	Peso (Kg)	65,7±13,1	63,9±13,8	8,25 (11,4%)	0,17
	% Gordura	28,6±6,4	27,7±8,2	4,8(14,8%)	0,16
Pós	Peso (Kg)	65,7±9,3	64,2±12,2	1,45(2,2%)	0,96
	% Gordura	27,8±5,4	27,7±6,7	0,13(0,5%)	0,77

Δ(%) diferença absoluta e relativa obtidas entre as médias da amostra total.
Post-hoc Tukey $p < 0,05$.

Observando e analisando a Tabela. 1, os resultados obtido e comparados entre o pré e pós-teste uma diminuição de -0,8(-2,9%) de gordura corporal. Porém de acordo com o teste estatístico adotado, essa diminuição não foi significativa ($p=0,70$).

Tabela 3-Comparativo entre pré e pós-teste grupo oxidativo praticantes de lambdaeróbica.

Variáveis	Grupo oxidativo Pré-teste n=8	Grupo oxidativo Pós-teste n=8	Δ	p
Idade	30,1±8,6	30,0±8,8	-0,6(-2,1%)	0,89
Peso	65,7±13,1	65,7±9,3	-6,5(-9,9%)	0,24
Estatura	149,1±4,2	162,4±6,0	1,0(0,6%)	0,70
% Gordura	28,6±6,4	27,8±5,4	-4,7(-16%)	0,24

Δ diferença encontrada entre as médias do pré e pós-teste do grupo oxidativo.
Post-hoc Tukey $p < 0,05$.

Tabela 4- Comparativo entre pré e pós-teste grupo glicolítico praticantes de lambdaeróbica.

Variáveis	Grupo glicolítico Pré-teste n=15	Grupo glicolítico Pós-teste n=15	Δ	p
Idade	30,4±10,8	31,1±10,9	0,8(2,4%)	0,85
Peso	63,9±13,8	64,2±12,2	0,3(0,5%)	0,95
Estatura	163,5±6,2	161,5±7,3	-0,2(-0,1%)	0,93
% Gordura	27,7±8,2	27,7±6,7	0,02(0,05%)	1,00

Δ diferença encontrada entre as médias do pré e pós-teste do grupo glicolítico.
Post-hoc Tukey $p < 0,05$.

Nas Tab. 2 e 3, são apresentados os dados dos grupos oxidativo e glicolítico em comparação entre pré e pós-teste. A diferença a gordura corporal entre pré e pós-teste do grupo oxidativo de acordo com a Tab. 2 foi de -4,7(-16%), porém segundo o *test-t* de *Student* esse resultado não foi significativo ($p=0,24$).

Já na Tab. 3, onde obtivemos os resultados do grupo glicolítico pré e pós-teste vemos que a gordura corporal obteve a diferença de 0,02(0,05%), que também de acordo com o *test-t* de *Student* não obtivemos um resultado significativo ($p=1,0$).

Mesmo não obtendo resultados significativos observa-se maior diminuição quanto à gordura corporal do grupo oxidativo -4,7(-16%) quando comparado com os resultados do grupo glicolítico 0,02(0,05%). Muitas variáveis devem ser analisadas e controladas para um melhor resultado, porém este estudo procurou verificar os efeitos das aluas de lambdaeróbica como são dadas em muitos locais, sem um maior controle de intensidade e frequência.

Lopes (1987) afirma que a intensidade, a frequência semanal, a duração das sessões e o tipo de programa influenciam diretamente sobre o efeito do treinamento aeróbico, entretanto, Então o treinamento aeróbico tem características que determinam o seu melhor aproveitamento uma delas é a frequência, segundo Cooper (1982), sugere que o treinamento aeróbico ocorrerá no mínimo 3 vezes por semana, mas se possível 4 vezes por semana.

O *American College of Sport Medicine* (1980), recomenda uma frequência de treinamento de 3 a 5 dias por semana. Segundo Pollock (1993), o treinamento aeróbico feito 2 sessões semanais com uma carga de 30% superior do que um treinamento de 3 sessões semanais, não difere em relação ao ganho de VO₂máx de uma pessoa, entretanto com o treinamento feito 2 sessões semanais não se obtêm perdas na composição corporal. Mcardle, Katch & Katch (2008), descrevem que o treinamento deve ser três sessões por semana.

Conclusão

A partir dos dados obtidos e da relação efetuada entre a pré e pós-aplicação, foi possível determinar que os resultados não foram satisfatórios para garantir que esse programa obtivesse sucesso quanto a diminuição da gordura corporal ($p=0,70$). Observou-se a partir deste estudo a necessidade do aumento das sessões semanais das aulas de lambaeróbica, bem como um maior controle das variáveis, principalmente na variável intensidade da aula a partir dos bpm das musicas, selecionadas para a prática.

Verificou-se com este estudo desenvolvido, utilizando a modalidade lambaeróbica, que a dermatoglífica qualitativa não se diferenciou nos grupos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMOVAT, F.; NIKITINA, T. M.; CHAFRANOVA, E. I. **Impressões dermatoglíficas - marcas genéticas na seleção nos tipos de esporte // Atualidades na preparação de atletas nos esportes cíclicos.** Coletânea de artigos científicos, Volgograd. 1995.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **A quantidade é a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos sadios.** *Revista brasileira de ciência do esporte.* São Paulo, 1 (3): 05-10, 1980.

COOPER, K. H. **O programa aeróbico para o bem estar total.** Rio de Janeiro. Nórdica, 1982.
DANTAS, E. H. M.; PORTAL, M. N. D.; FONSECA, C. L. T.; et al. **Predominância do tipo de fibra muscular e sua relação com a capacidade aeróbica de corredores de prova de fundo.** Disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2956390&orden=0> Acesso em: 04 de julho de 2011.

FERNANDES FILHO, J. **Impressão Dermatoglífica- marcas genéticas na seleção.** 1997. Tese de Doutorado. YNIIFK, Moscou, Rússia.

FILHO, José Fernandes; FERREIRA, Heros Ribeiro. **O perfil dos níveis de força e dermatóglifos dos atletas da seleção brasileira de canoagem slalom.** *Revista Digital,* Buenos Aires, n. 123, ago. 2008.

FERRÃO, M.L.D.; FILHO, J.F.; FORTES, M.S.R.; VIANA, M.V.; DANTAS, E.H.M. **Efeito da predominância de tipo de fibra muscular sobre o emagrecimento e condicionamento aeróbico.** *Fitness & Performance Journal.* v.3, n.4, p.231-235, 2004.

FOSS, M.L., KETEYIAN, S.J., FOX. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte.** 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

LOPES, A.S. **A influência da atividade física aeróbica contínua versus intermitente sobre a composição corporal e atividade física de universitários.** Santa Maria, 1987. (Dissertação de mestrado, ESEF- UFSM) p. 18-26.

MCARDLE, W. D., KATCH, F.I., KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MAUGHAN, Ron et. al. **Bioquímica do Exercício e do Treinamento.** São Paulo Manole, 2000.

PESTROSKI, Edio Luiz. **Antropometria: Técnicas e Padronizações.** Porto Alegre: Pallotti, 1999.

POLLOCK, M.L.& WILMORE. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 2ª edição. Rio de Janeiro. Medsi, 1993.

Nome completo: Fabrício Faitarone Brasilino
Endereço: Rua Theodoro Francisco Engel 274
Bairro: Schramm - Cidade: São Bento do Sul
Estado: SC. - País: Brasil. CEP: 89290-000
E-mail: fabricio.brasilino@univille.br

THE DECREASE IN BODY FAT IN PRACTICING THE LAMBAERÓBICA FEATURED BY DERMATOGLYPHICS

Abstract: A method of lambaeróbica gained national proportion, due to expansion and public acceptance of Bahian music and the emergence of various groups, who spread the pace throughout Brazil. There was an increase in the demand mode for slimming purposes. This study aimed to analyze the reduction of body fat in practicing this sport and characterizes them by dermatoglyphic. Participants were 24 female subjects, the only practicing lambaeróbica, with participants from two weekly sessions lasting 60 minutes. By the end of the survey totaled up 35 sessions. For the assessment of body fat from skinfold protocol with generalized equation for body density (Petroski, 1999) was used. As for the density conversion relative to the fat, we used the Siri equation (1961). For the identification of dermatoglyphic characteristics, protocol by Cummins & Midlo (1961, apud Fernandes Filho and Ferreira, 2008) was used, allowing the division in two oxidative and glycolytic groups. Comparing the relative fat (%BF) pre participation (n = 23) showed a decrease of -0.8 (-2.9%) between the means (p = 0.70). Oxidative group (n = 8) compared the results of the pre-test results with 28.6 ± 6.4 $27.8 \pm$ post-test was decreased by -4.7 5.4 (-16%), although not confirming statistical significance (p <0.05). The glycolytic group (n = 15) had lower results between the pre-process testing participation $27.7 \pm 8.2\%$ and after $27.7 \pm 6.7\%$ involvement, an increase of 0.02 (0.05%) of body fat (p = 1.0). This research was observed through the data need to increase the weekly sessions of the activity and also greater control variable intensity.

Key Words: Body fat, Lambaeróbica, Dermatoglyphics.

LA DIMINUTION DE LA GRAISSE DANS LE CORPS CARACTÉRISÉ PAR DERMATOGLYPHICS EM LAMBAERÓBICA PRATIQUE

Résumé: Une méthode de lambaeróbica gagné proportion nationale, en raison de l'expansion et l'acceptation publique de la musique bahianaise et l'émergence de divers groupes, qui répandent le rythme dans tout le Brésil. Il y avait une augmentation dans le mode de demande de l'amincissement. Cette étude visait à analyser la réduction de la graisse du corps dans la

pratique de ce sport et les caractérise par dermatoglyphique. Les participants étaient 24 sujets féminins, la lambaeróbica seulement pratique, avec des participants de deux séances hebdomadaires de 60 minutes. À la fin de l'enquête ont totalisé jusqu'à 35 sessions. Pour l'évaluation de la graisse du corps de protocole du pli cutané avec l'équation généralisée de la densité du corps (Petroski, 1999) a été utilisé. En ce qui concerne la conversion de densité par rapport à la matière grasse, on a utilisé l'équation de Siri (1961). Pour l'identification des caractéristiques dermatoglyphiques, protocole par Cummins et Midlo (1961, apud Fernandes Filho et Ferreira, 2008) a été utilisé, ce qui permet la division en deux groupes oxydatives et glycolytiques. En comparant la graisse relative (% BF) de la participation avant (n = 23) a montré une diminution de -0,8 (-2,9%) entre les moyens (p = 0,70). Groupe oxydatif (n = 8) ont comparé les résultats des résultats du pré-test avec $28,6 \pm 6,4$ à $27,8 \pm$ post-test a été diminué de -4,7 5,4 (-16%), bien que ne confirme pas la signification statistique (p <0,05). Le glycolytique groupe (n = 15) ont eu des résultats plus faibles entre la participation des tests de pré-traitement de $27,7 \pm 8,2\%$ et $\pm 27,7$ après la participation de 6,7%, soit une augmentation de 0,02 (0,05%) de la masse grasse corporelle (p = 1,0). Cette recherche a été observée à travers les données doivent augmenter les séances hebdomadaires de l'activité et également un meilleur contrôle d'intensité variable.

Mots Clés : Les Graisses, Lambaeróbica, Dermatoglyphies

UNA DISMINUCION DE LA GRASA CORPORAL EN LA PRÁCTICA DEL LAMBAERÓBICA DESTACADO POR LA DERMATOGLIFIA

Resumen: El método de lamberóbica ganó proporción nacional, debido a la expansión y la aceptación pública de la música bahiana y el surgimiento de varios grupos, que difunden el ritmo en todo Brasil. Hubo un aumento en el modo de demanda de adelgazamiento. Este estudio tuvo como objetivo analizar la reducción de la grasa corporal en la práctica de este deporte y los caracteriza por dermatoglifia. Los participantes fueron 24 sujetos femeninos, la lambaeróbica sólo practicando, con la participación de dos sesiones semanales de 60 minutos. Al final de la encuesta ascendieron hasta 35 sesiones. Para la evaluación de la grasa corporal se utilizó del protocolo de los pliegues cutáneos con la ecuación generalizada de la densidad corporal (Petroski, 1999). En cuanto a la conversión de densidad relativa a la grasa, se utilizó la ecuación de Siri (1961). Para la identificación de las características de los dermatoglifos, se utilizó el protocolo de Cummins y Midlo (1961, apud Fernandes y Ferreira Filho, 2008), lo que permite la división en dos grupos oxidativas y glucolíticas. Comparando la grasa relativa (% BF) la participación pre (n = 23) mostró una disminución de -0,8 (-2,9%) entre los medios (p = 0,70). Grupo oxidativo (n = 8), en comparación de los resultados de los resultados antes de la prueba con $28,6 \pm 6,4$ $27,8 \pm$ después de la prueba se redujo en -4.7 5.4 (-16%), aunque no confirmando la significación estadística (p <0,05). El grupo glucolítica (n = 15) tuvieron resultados más bajos entre la participación pruebas de pre-proceso de $27,7 \pm 8,2\%$ y después de la participación del $27,7 \pm 6,7\%$, un aumento de 0,02 (0,05 %) de grasa corporal (p = 1,0). Se observó Esta investigación a través de los datos tienen que aumentar las sesiones semanales de la actividad y también un mayor control de intensidad variable.

Palabras clave: La Grasa Corporal, Lambaeróbica, Dermatoglifos.

A DIMINUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL EM PRATICANTES DE LAMBAERÓBICA CARACTERIZADA PELA DERMATOGLIFIA

Resumo: A modalidade de lambaeróbica ganhou proporção nacional, devido à expansão e aceitação pública da música baiana e do surgimento de vários grupos, que difundiram o ritmo para todo o Brasil. Houve um aumento pela procura da modalidade para fins de emagrecimento. Este estudo teve como objetivo analisar a diminuição da gordura corporal em praticantes desta modalidade e caracteriza-las através da dermatoglifia. Participaram desse estudo 24 indivíduos do sexo feminino, praticantes apenas da lambaeróbica, sendo participantes de duas sessões semanais com duração de 60 minutos. Até o final da pesquisa

totalizou-se 35 sessões. Para a avaliação da gordura corporal foi utilizado o protocolo de dobras cutâneas, com equação generalizada para densidade corporal (Petroski, 1999). Sendo para a conversão da densidade para a gordura relativa, utilizou-se a equação de Siri (1961). Para a identificação das características dermatoglíficas, foi utilizado o protocolo de Cummins & Midlo (1961, apud FERNANDES FILHO & FERREIRA, 2008), possibilitando a divisão em dois grupos oxidativos e glicolíticos. No comparativo entre a gordura relativa (%G) pré participação (n=23) houve um decréscimo de -0,8(-2,9%) entre as médias (p=0,70). O grupo oxidativo (n=8) comparados os resultados do pré-teste $28,6 \pm 6,4$ com resultados pós-teste $27,8 \pm 5,4$ ocorreu decréscimo de -4,7(-16%), embora não se confirmando significância estatística (p<0,05). O grupo glicolítico (n=15) obteve resultados inferiores entre o processo de testagem pré-participação $27,7 \pm 8,2\%$ e pós-participação $27,7 \pm 6,7\%$, apresentando aumento de 0,02(0,05%) de gordura corporal (p=1,0). Com esta pesquisa foi observado através dos dados a necessidade de aumentar as sessões semanais da atividade bem como também um maior controle das variáveis intensidade.

Palavras Chaves: Gordura corporal, Lambaeróbica, Dermatoglfia.