

Melhora no percentual de gordura corporal: treinamento contínuo x treinamento intervalado

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Autores

Felipe Hackmann Dobri Leite;
Giovani Nossa de Andrade.

Orientação

Felipe de Ornelas

Resumo

O órgão mundial da saúde (OMS) através da colaboração de fatores de riscos para doenças não-comunicáveis (NCD Risk Factors Collaboration) observou, em um índice contendo 200 países, um crescente número de casos de obesidade no Brasil entre os anos de 1975 e 2014. O triacilglicerol é utilizado, constantemente, pela via oxidativa durante exercícios de característica aeróbia. O estado de treinamento, sexo, estado nutricional e a modalidade de exercícios são determinantes que interferem para a máxima oxidação de gordura durante a prática de exercício. O objetivo presente estudo foi verificar através de uma revisão de literatura os efeitos dos métodos de treinamento aeróbio contínuo e intervalado na redução do percentual de gordura. Tendo como hipótese inicial que ambos os métodos de treinamento sejam efetivos para que haja redução do percentual de gordura em seus praticantes, sem que haja diferença significativa entre eles. O desenvolvimento do trabalho foi feito com metodologia de pesquisa bibliográfica e pesquisa explicativa, através de artigos originais e revisão nas bases de dados com buscas das palavras-chaves em inglês e português, com recorte temporal entre o ano de 2017 ao atual. Foram encontrado um total de 250 artigos, no qual 4 artigos atenderam os critérios de inclusão determinados para esse estudo. Todos os artigos incluídos para observação demonstraram redução do percentual de gordura, mas sem diferença significativa entre os métodos contínuos e intervalados. Concluindo que ambos os métodos são efetivos para a redução do percentual de gordura, quando apresentam o mesmo gasto energético durante as sessões de treinamento.

Palavras-chave: Métodos de treino, composição corporal, obesos.

Genótipos afetados em portadores de xeroderma pigmentoso e possíveis métodos diagnósticos

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Autores

Carla Juliana Lopes;
Stéfani De Sousa Bonoto.

Orientação

Bruno Damião

Resumo

O Xeroderma pigmentoso é uma doença hereditária, autossômica recessiva, decorrente de mutações ocorridas nos genes responsáveis pela expressão de proteínas que trabalham em conjunto em uma das vias de Reparo de DNA por excisão de nucleotídeos, conhecida como NER. Quando um dos oitos genes envolvidos na NER é afetado, o portador da doença se torna incapaz de corrigir danos causados por luz ultravioleta, assim, quando exposto, pode apresentar desde pequenas efélides até mesmo uma séria neurodegeneração. É uma doença que requer um diagnóstico precoce, pois é grave e não possui cura. A princípio, o diagnóstico é clínico, mas outros métodos laboratoriais tais como testes genéticos podem ser aplicados, além do aconselhamento genético ser de grande ajuda nesses casos.

Palavras-chave: Xeroderma Pigmentoso, NER, gene e diagnóstico.