A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO EM PROGRAMAS DE EMAGRECIMENTO

CREMA, Henrique

LEOBET, Ederson

Resumo

A obesidade é considerada um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, associada à diversas doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Diante desse cenário, busca-se identificar estratégias eficazes para o emagrecimento, ressaltando a musculação como uma alternativa viável. Trata-se de um estudo, de caráter bibliográfico e exploratório, com objetivo de analisar a eficiência da musculação no processo de perda de peso e desmistificar a crença de que esse tipo de exercício seria ineficaz para essa finalidade. A musculação caracteriza-se por movimentos de contração muscular realizados com pesos livres, máquinas, elásticos ou o próprio peso corporal. Tal prática promove o aumento da massa magra, acelera o metabolismo basal e contribui para o maior gasto calórico diário. Além de auxiliar na redução do peso corporal, melhora a composição corporal, a capacidade funcional e a qualidade de vida do atleta. As evidências apontam que a inclusão da musculação em programas de emagrecimento é fundamental, devendo ser associada a uma alimentação equilibrada e a outras práticas de atividade física. Conclui-se que a musculação representa uma ferramenta segura e eficiente no combate à obesidade e deve ser amplamente recomendada como parte dos protocolos de emagrecimento.

Palavras-chave: Musculação; Emagrecimento; Obesidade; Atividade física; Metabolismo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. L.; FERNANDES, A. R. **Treinamento com pesos e promoção da saúde em adultos**: uma revisão sistemática da literatura nacional acerca dos métodos empregados em estudos científicos. Rev. Colloquium Vitae, v. 3, n. 2, p. 59-66, 2011.

ARRUDA, D. P. et al. **Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 4, n. 24, 2010.

AZEVEDO, M. G. et al. **Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 6, n. 35, p. 455-464, 2012.

BARON, R. **Understanding obesity and weight loss**. 1995. Available from: www: http://www-med.stanford.edu;school;dgim;teaching; +modules;obesity.html>.

BITTENCOURT, Nelson. Musculação: uma abordagem metodológica. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.