

A MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

Orientadores: VIEIRA, Mariluce P.; PAGLIARI, Paulo

Pesquisadores: PADOIN, Susana

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Com a evolução tecnológica e as tendências da sociedade moderna o homem começou a mudar seus hábitos alimentares e os níveis de atividade física diminuíram, aumentando assim, a propensão de desenvolver algumas doenças, principalmente as decorrentes do sedentarismo. No entanto, para que haja uma redução nestas doenças é preciso que as pessoas mudem seu estilo de vida incluindo a atividade física. Visando o ganho de massa muscular, juntamente com a redução do estresse gerado pelo trabalho diário, foi proposto para uma pessoa do sexo feminino, com 25 anos de idade, iniciante na atividade física, um treinamento em uma academia de musculação, no município de Seara (SC). A participante possuía algumas dificuldades de coordenação, por isso, foi elaborado dois treinos, com exercícios de média complexidade. A intervenção foi realizada no período de três vezes por semana com duração de 2 horas diárias, utilizando-se o Método de Múltiplas Séries, respeitando o tempo de recuperação muscular, bem como a variação dos grupos musculares trabalhados em cada treino. Dentre os principais resultados percebe-se que houve uma evolução da prática dos exercícios por parte da aluna, redução do estresse, melhora na coordenação motora e um aumento da força muscular. Porém, no decorrer da intervenção, houve uma redução no número de exercícios, pois, a aluna foi diagnosticada com uma osteoartrose no lado esquerdo do quadril. Diante disto, deu-se continuidade no trabalho, contudo, os exercícios foram alterados de modo que não prejudicasse o movimento articular do quadril.

Palavras-chave: Benefícios. Musculação. Saúde. Atividade Física.

E-mails: marilucekuty@hotmail.com

susanapadoin@hotmail.com