



## A MUSCULAÇÃO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Fabiano Rocha Cardoso  
André Victor Cordeiro  
Arielle Aparecida De Oliveira Garcia Santos

### Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

A musculação é uma atividade física que consiste no treinamento de força muscular através da utilização de pesos livres, máquinas, ou até mesmo do próprio peso corporal. Além de ser muito popular em academias, ela também tem sido reconhecida como uma ferramenta de promoção da saúde.

A prática regular de musculação tem vários benefícios para o corpo humano, como o aumento da força e resistência muscular, a redução de gordura corporal, a melhora da postura e flexibilidade, a prevenção de lesões musculoesqueléticas, e a melhora do sistema cardiovascular e respiratório. Isso tudo contribui para a melhoria da qualidade de vida e redução de riscos de doenças crônicas, como a obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, osteoporose e até mesmo alguns tipos de câncer.

Além disso, a musculação também é uma ótima ferramenta para a promoção da saúde mental. A prática regular de atividades físicas em geral é conhecida por reduzir o estresse, ansiedade e depressão, e isso não é diferente com a musculação. Ela também pode ajudar na melhora da autoestima e autoconfiança, devido ao aumento da força e melhora da aparência física.

Porém, é importante ressaltar que a musculação deve ser praticada de forma segura e acompanhada por profissionais capacitados, como um educador físico ou personal trainer. Isso é especialmente importante para indivíduos iniciantes ou com histórico de lesões, para evitar possíveis complicações ou agravamento de problemas de saúde.

Além disso, é importante lembrar que a musculação não é a única forma de atividade física que pode contribuir para a promoção da saúde. É sempre bom variar e experimentar outras atividades, como corrida, natação, dança, ou esportes coletivos, para obter um equilíbrio entre força, resistência, flexibilidade, e diversão.

Em resumo, a musculação é uma ótima ferramenta para a promoção da saúde, tanto física quanto mental. Ela contribui para a redução de riscos de doenças crônicas, melhora da qualidade de vida, e pode até mesmo ajudar na redução de estresse e ansiedade. Porém, é importante praticá-la de forma segura e acompanhada por profissionais capacitados, e lembrar que existem outras formas de atividade física que podem ser igualmente benéficas.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.