

MUSCULAÇÃO: UMA PODEROSA ALIADA NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Quando pensamos em emagrecer, logo pensamos em fazer dieta e aeróbicos. No entanto, a musculação é muitas vezes negligenciada como uma ferramenta importante nesse processo. Mas ela pode ser uma poderosa aliada para quem busca perda de peso e saúde.

A musculação é uma forma eficiente de aumentar a massa muscular, o que pode resultar em um aumento do metabolismo e um gasto calórico maior, mesmo quando em repouso. Isso significa que, mesmo após a conclusão do treino, o corpo continua a queimar calorias em um ritmo acelerado. Além disso, a musculação pode ajudar a controlar a glicemia e a pressão arterial, prevenir o acúmulo de gordura abdominal e melhorar a composição corporal.

Outro benefício da musculação é a manutenção da massa muscular durante a perda de peso. Quando as pessoas perdem peso apenas com dieta e exercícios aeróbicos, uma parte significativa do peso perdido pode ser de massa muscular, o que pode prejudicar o metabolismo e dificultar a manutenção do peso. Ao adicionar a musculação ao programa de emagrecimento, é possível preservar a massa muscular, o que pode ajudar a manter o metabolismo ativo e a sustentar a perda de peso a longo prazo.

Além disso, a musculação pode trazer benefícios para a saúde mental, melhorando o humor e reduzindo o estresse. Ao se dedicar a um programa de treinamento com pesos, as pessoas podem desenvolver um sentimento de realização e autoconfiança, o que pode ajudar a manter a motivação para continuar o processo de emagrecimento.

No entanto, é importante destacar que a musculação deve ser combinada com uma dieta balanceada e um programa de exercícios que inclua exercícios aeróbicos e de flexibilidade para alcançar melhores resultados. É importante também procurar orientação de um profissional capacitado para desenvolver um programa de treinamento que atenda às necessidades individuais e objetivos específicos.

Em conclusão, a musculação pode ser uma poderosa aliada no processo de emagrecimento. Ela ajuda a aumentar o metabolismo, controlar a glicemia e a pressão arterial, prevenir o acúmulo de gordura abdominal e melhorar a composição corporal. Além disso, a musculação pode ajudar a manter a massa muscular durante a perda de peso, o que pode ajudar a manter o metabolismo ativo e sustentar a perda de peso a longo prazo. Por



4ª SEMANA DE — CONHECIMENTO —



isso, incluir a musculação em um programa de emagrecimento pode ser uma escolha inteligente e saudável. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.