

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

2

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.