TREINAMENTO DE FORÇA: UMA FORMA DE PREVENIR DOENÇAS METABÓLICAS?

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O treinamento de força é uma atividade que visa aumentar a massa muscular, a força e a resistência do corpo. Muitas vezes, é associado com o objetivo de ganhar músculos e melhorar a aparência física. No entanto, há evidências crescentes de que ele pode ter benefícios significativos para a saúde, especialmente na prevenção de doenças metabólicas.

As doenças metabólicas são um conjunto de condições que afetam o metabolismo, incluindo diabetes tipo 2, obesidade, resistência à insulina e síndrome metabólica. Essas doenças são causadas por uma combinação de fatores genéticos, estilo de vida e dieta, e podem levar a complicações como doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência renal.

O treinamento de força pode ajudar a prevenir essas doenças de várias maneiras. Ele aumenta a massa muscular e a força, o que pode levar a uma melhoria na sensibilidade à insulina, pois a contração muscular durante o exercício ajuda a aumentar a absorção de glicose pelas células do corpo, reduzindo a quantidade de glicose no sangue.

O treinamento de força também pode ajudar a aumentar o metabolismo basal, o que significa que o corpo queima mais calorias em repouso. Isso pode ser benéfico para pessoas com sobrepeso ou obesidade, pois ajuda a reduzir a quantidade de gordura corporal e a controlar o peso.

Outro benefício do treinamento de força é que ele pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular. Isso ocorre porque o exercício de força ajuda a melhorar a função arterial, reduz a pressão arterial e melhora a função do coração. Todos esses fatores são importantes para prevenir doenças cardíacas, que são uma complicação comum das doenças metabólicas.

Além dos benefícios metabólicos, o treinamento de força também pode ajudar a melhorar a saúde mental e emocional. O exercício físico, em geral, é conhecido por reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorar o humor e aumentar a sensação de bem-estar.

Em conclusão, o treinamento de força pode ser uma forma eficaz de prevenir doenças metabólicas, como diabetes tipo 2, obesidade e síndrome metabólica. Ao aumentar a massa muscular, a força e o metabolismo basal, o exercício de força pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina, controlar o peso e prevenir doenças

cardíacas. Além disso, o treinamento de força também pode ter benefícios para a saúde mental e emocional, melhorando a qualidade de vida geral.

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