

## A MUSCULAÇÃO COMO POTENCIAL ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE: CARACTERÍSTICAS, EFEITOS E VANTAGENS

Brenner Rodvalho Furtado<sup>1</sup>

Evandro Salvador Alves de Oliveira<sup>2</sup>

Este trabalho se refere a uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, articulado a um projeto de conclusão de curso (TCC), que visa discutir características, efeitos e vantagens que a musculação proporciona em pessoas obesas que se submetem à prática do exercício físico. A musculação é um tema bastante estudado no campo da Educação Física por ser possível explorar várias áreas dentro desta temática, uma delas é a relação entre obesidade e musculação. Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo principal analisar como a musculação desempenha um papel significativo no que diz respeito à redução de gordura corporal em indivíduos com sobrepeso. Mais especificamente, objetiva-se verificar os índices de pessoas obesas na população brasileira, a partir de dados estatísticos públicos; bem como identificar distintas formas de treinamento resistido na musculação, de modo a evidenciar os efeitos e vantagens que são proporcionados ao praticante da atividade. São vários os benefícios que a musculação proporciona em indivíduos que a praticam. Com base na literatura consultada para a construção deste trabalho, entre eles, Pereira Júnior e Ribeiro (2010), Stefan e Liberali (2011), Fonseca-Júnior et al (2013), que possuem diferentes pontos de vista, é possível destacar alguns dos principais aspectos benéficos, como: o controle da pressão arterial, redução da taxa de glicose no sangue - de modo a evitar que o indivíduo desenvolva a doença Diabetes Mellitus. Além disso, pessoas obesas que realizam exercícios na musculação reduzem os níveis de células adiposas no corpo, uma vez que são produzidos hormônios no organismo durante o período em que o sujeito se submeteu à prática de exercício físico na musculação. Outro fator positivo é a aceleração do metabolismo que ocorre ao ser potencializado a homeostase energética. Na sociedade contemporânea os hábitos de vida (sedentarismo), sobretudo a alimentação, têm

<sup>1</sup> UNIFIMES – Centro Universitário de Mineiros. Graduando em Educação Física pela UNIFIMES (bacharel).  
E-mail: [brenner\\_ed.fisica@hotmail.com](mailto:brenner_ed.fisica@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Mineiros. Mestre Em Educação (UFMT). Doutorando em Educação pela UNIUBE (Brasil). Doutorando Em Estudos da Criança Pela UMINHO (Portugal). E-mail: [evandro@unifimes.edu.br](mailto:evandro@unifimes.edu.br)

contribuído com o crescimento da população que possui problemas de obesidade. Dentre os vários fatores que contribuem para o aumento desses índices, destaca-se alguns, como: a proliferação das inovações tecnológicas, que atualmente atingem crianças, jovens, adultos e idosos; o excesso de trabalho e a falta de tempo em razão desse fenômeno; e a qualidade da alimentação, esta que envolve o consumo de alimentos não saudáveis, como refrigerantes, frituras, doces em geral – provavelmente pela facilidade de consumo no decorrer dos dias. Como prévias conclusões, é possível inferir que a prática da musculação provoca efeitos que contribuem com a saúde dos indivíduos, pois os exercícios que dela derivam combatem o sedentarismo e atuam como prevenção de possíveis doenças relacionadas a obesidade. Espera-se, com a finalização do estudo, apontar outros aspectos positivos a respeito de tal temática, no sentido de conscientizar a população para a importância da prática do exercício físico.

**Palavras-chave:** Sobrepeso. Saúde. Prevenção. Efeitos. Exercício Físico.