



A MUSCULAÇÃO COMO PROPOSTA PARA REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL¹

SILVEIRA, Bruno de Carvalho²; PANDA, Maria Denise Justo³

Palavras Chaves: Emagrecimento; exercícios resistidos.

Introdução

O avanço tecnológico da ciência favoreceu as pessoas, de um modo geral, a adotarem um estilo de vida sedentária, sendo este um dos fatores que contribuem significativamente para o aumento da obesidade e com ela o surgimento das doenças crônicas degenerativas que são a maior causa de morte ocorridas hoje em dia. Nas últimas décadas, tem havido rápido e crescente aumento no número de pessoas obesas, o que tornou a obesidade um problema de saúde pública. Essa doença tem sido classificada como uma desordem primariamente de alta ingestão energética. No entanto, evidências sugerem que grande parte da obesidade é mais devido ao baixo gasto energético que ao alto consumo de nutrientes, enquanto a inatividade física na vida moderna parece ser o fator etiológico do crescimento dessa doença nas sociedades industrializadas (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

Devido ao aumento da obesidade e a preocupação com aparência, homens e mulheres procuram ficar em forma, pois cada vez mais os meios de comunicação mostram padrões de beleza de forma explícita fazendo com que, principalmente a nova geração, forme a consciência do que é visto como bonito. Por esse motivo acabam indo para as academias em busca do corpo perfeito. Embora a musculação seja bem aceita na sociedade moderna e tenha várias vantagens como ganho de massa muscular, fortalecimento das células de defesa do organismo e da densidade óssea, controle de gordura corporal, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, muitas pessoas ainda não sabem integralmente os benefícios que a mesma pode ocasionar (GENTIL 2004).

As pessoas que participam de um programa de treinamento de força, na maioria, estão preocupadas em melhorar sua aparência com um aumento da massa muscular e da definição muscular. Esta última é conseguida pela redução da gordura corporal de modo que

¹ TCC – Trabalho de Conclusão de Curso - Educação Física/ UNICRUZ

² Acadêmico de Ed. Física-Licenciatura/UNICRUZ bruninhocsilveira@hotmail.com.

³ Professora do curso de Educação Física/UNICRUZ e Dra em Ciência da Educação. dpanda@ibest.com.br



os músculos tornem-se mais visíveis. Uma baixa quantidade de gordura corporal é, portanto, um dos maiores objetivos daqueles que praticam musculação.

A nutrição também é um fator importante para que o organismo obtenha resultados positivos decorrentes da atividade física. A dieta é tão importante quanto a genética e o treinamento para que os resultados sejam atingidos (GUEDES, 2003).

Este estudo tem como objetivo pesquisar na literatura estratégias dos programas de musculação indicados para o emagrecimento, ou seja, redução do percentual de gordura corporal.

Programas de musculação

Todo treinamento com pesos resultará em ganhos de força e resistência muscular localizada (RML) dependendo das combinações das variáveis para determinar o efeito do programa de treinamento, como número de repetições por série, peso utilizado, velocidade das repetições, períodos de repouso entre as séries e os exercícios, número de séries e ordem dos exercícios (FLECK, 2003).

Os benefícios do treinamento de força são fortemente influenciados pelo grande número de variáveis que podem ser manipulados em um programa. (SIMÃO, 2004),

As variáveis como carga, volume. Intensidade, massa muscular, tipo de contração muscular, tipo de trabalho muscular, intervalo de recuperação entre as séries e sessões, manipulação na ordem dos exercícios, tempo de tensão, equipamento, técnica, nível inicial de condicionamento, situação de treinamento e tipo de programa podem influenciar a magnitude e duração das respostas aos exercícios resistidos. Mas são as adaptações necessárias, levando todos esses fatores em consideração que conduzem ao êxito do treino. Existe uma base acumulativa de evidências que sugere que um número de benefícios relativos à saúde pode ser derivado da participação em um programa de treinamento de força bem elaborado. (SIMÃO, 2004).

Muitas pessoas acreditam que um grande número de repetições e séries gera maior benefícios do que séries com menor volume de trabalho. Na elaboração de um programa de treinamento, deve-se determinar o número de repetições para só depois colocar a carga de trabalho equivalente às repetições desejadas (FLECK, 2003).

Um programa de treinamento de força bem planejado e executado de forma consistente pode produzir benefícios específicos, sendo na maioria das vezes, um ganho ou uma perda no peso total do corpo. O sucesso de um programa depende da efetividade na



prescrição de exercícios, o que em última análise produz o estímulo para o treinamento. As pessoas reagem diferentemente ao mesmo programa de treinamento, sendo o planejamento e as mudanças na prescrição de exercícios vitais para o sucesso de qualquer programa de treinamento de força (FLECK; KRAEMER, 1999).

Segundo o mesmo autor durante muitos anos os programas de treinamento de força foram envoltos em mistérios e intriga, pois os ganhos esperados são freqüentemente questionados em qual seria o melhor programa de treinamento de força? Esta é uma questão difícil, porque o melhor programa está na verdade relacionado ao objetivo de treinamento e estão relacionados aos tipos específicos de adaptações desejadas. Assim o melhor programa não existe, a não ser que seja planejado para satisfazer as necessidades e os objetivos de um determinado indivíduo.

Se um indivíduo começa a treinar estando com pouco condicionamento físico, os ganhos iniciais são grandes devido ao grande potencial de adaptação que existe, sendo evidente que quase todos os programas podem funcionar para um indivíduo não-treinado nas fases iniciais. Conforme o treinamento prossegue, os ganhos diminuem à medida que o indivíduo se aproxima de seu potencial genético, chamado de grau de treinabilidade. (FLECK; KRAEMER, 1999).

Até pouco tempo, a orientação de um programa de atividade física com o objetivo de emagrecimento, se limitava a exercícios aeróbicos. Apesar da gordura ser utilizada como substrato durante a atividade aeróbica e não ser utilizada na musculação durante o programa, somente ATP-CP e glicose anaeróbica promove uma grande utilização de lipídeos entre uma série e outra dos exercícios, por causa da atividade aeróbica aumentada, no intuito de recuperar os sistemas anaeróbicos depletados, e ainda o metabolismo permanece alto por várias horas, o que aumenta a oxidação de gorduras, fato este que pode levar a redução do % G. Além disso, se o programa de musculação, estiver aliado a um controle nutricional, terão resultados maiores e mais rápidos. (CAMPOS, 2004).

Em um trabalho de 12 semanas realizado na Universidade do Texas, usando treinamento aeróbico de baixa intensidade e musculação, o grupo que treinou atividade aeróbica obteve perda de gordura, sem alterações na massa magra, já o que treinou musculação, obteve tanto a perda de gordura quanto o aumento da massa magra. (FLECK e KRAEMER, 1999).



Considerações Finais

De acordo com as colocações dos autores investigados o que determina a eficiência e eficácia de um programa de musculação é a manipulação adequada das variáveis que compõe a prescrição do treinamento, em concordância com a individualidade biológica do praticante. Essas variáveis são: carga, volume. Intensidade, massa muscular, tipo de contração muscular, tipo de trabalho muscular, intervalo de recuperação entre as séries e sessões, manipulação na ordem dos exercícios, tempo de tensão, equipamento, técnica, nível inicial de condicionamento, situação do treinamento e tipo de programa.

Ficou claro que a musculação apresenta resultados positivos no processo de emagrecimento, favorecendo a redução do percentual de gordura e o anabolismo muscular, ou seja, aumento da massa magra.

Referências

CAMPOS, Mauricio de Arruda. **Musculação: Diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. **Exercício Físico e Síndrome metabólica**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v.10, n.4, jul. / ago. 2004.

FLECK, Steven J.; **Treinamento de força para Fitness e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

FLECK, Steven J. KRAEMER, Willian J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

GENTIL, Paulo. **Perda de Peso**. Disponível em: <<http://www.copacabanunersnet/perda-de-peso.html>>. Acessado em 15 ago, 2004.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Musculação estética e saúde feminina**. São Paulo: Phorte, 2003.

SIMÃO, Roberto. **Treinamento de Força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.