



MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

* *Charles Pereira Ribeiro*

** *Luciano do Amaral Dornelles*

RESUMO

Em virtude da crescente quantidade de pessoas que praticam musculação, buscamos mostrar os benefícios que essa atividade traz aos seus praticantes. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica. O objetivo geral dessa revisão bibliográfica é um levantamento de dados dos benefícios que a musculação pode trazer para as pessoas. A metodologia utilizada para esse trabalho realizado através de uma revisão bibliográfica de artigos com a intenção de se investigar os benefícios que o uso da musculação traz para as pessoas. Ao realizar esse trabalho percebemos que a musculação traz vários benefícios para a população e é muito recomendada para a manutenção ou como um auxílio do nosso organismo e pode trazer ganhos para saúde e melhoria da qualidade de vida. Pode ser realizado trabalhos de hipertrofia, emagrecimento ou até a reabilitação de pessoas com doenças crônicas, visando o bem estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Musculação. Benefícios. Qualidade.

* Acadêmico da disciplina Estágio 2 do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Luterana do Brasil Campus Guaíba. Mail: chaulico5@yahoo.com.br.

** Docente do Curso de Educação Física Bacharelado e da Universidade Luterana do Brasil Campus Guaíba e orientador deste trabalho.



INTRODUÇÃO

O presente trabalho é sobre a musculação e tem como objetivo relatar sua importância e benefícios para a vida das pessoas, foi utilizado como metodologia uma revisão de literatura relacionada ao assunto.



DESENVOLVIMENTO

O sedentarismo é uma das principais causas de morte em nosso país. 50% dos brasileiros são sedentários e 13% das mortes são por conta disso. Os números assustam, mas a verdade é que já foram maiores do que os atuais. Muitas pessoas estão buscando meios de uma melhor qualidade de vida, e as academias de ginástica e musculação são as mais procuradas atualmente. Em um curto espaço de tempo, o fluxo de alunos nas academias chegou a subir mais de 100% e o aumento das empresas é notório.

De acordo com Dantas (1998), musculação é a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica.

Vale ressaltar que a procura por academias de ginástica e musculação abrange todas as idades, desde adolescentes a pessoas mais idosas. O fato é que independentemente da idade, a prática da musculação apresenta muitos benefícios, se bem executada e com uma boa orientação de um profissional da área.

Os exercícios musculares de sobrecarga de acordo com (Bompa e Lorenzo, 2000) sistematicamente bem conduzidos, interferem na qualidade de vida de maneira a interferir significativamente no trabalho da seguinte forma: na melhora da autoestima através do aperfeiçoamento da estética aparente e pela afirmação da possibilidade de executar esforços intensos e prolongados, aumentar a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem acúmulo maior de cansaço no final do dia, interferir positivamente sobre fatores de riscos coronarianos, tais como a obesidade, estresse, pressão arterial elevada, dislipidemia, o que conseqüentemente, proporciona uma maior longevidade, contribuir para o aumento da capacidade de desempenho em atividades esportivas específica, combater a perda de massa muscular e óssea, provenientes do envelhecimento e do sedentarismo, aumento de massa muscular, força muscular e enrijecimento muscular.

Para Fleck e Kraemer(1999) os principais objetivos possíveis a serem almejados e possivelmente de serem alcançados na musculação são:

- 1- O emagrecimento;



XIX Seminário Intermunicipal de Pesquisa
XVII Salão de Iniciação Científica e Trabalhos Acadêmicos
XIV Mostra de Atividades Extensionistas e Projetos Sociais
IV Salão de Iniciação Científica do Ensino Médio
I Feira Tecnológica do Ensino Fundamental

Tema:
Diversidade como foco de pesquisa e
garantia de cidadania

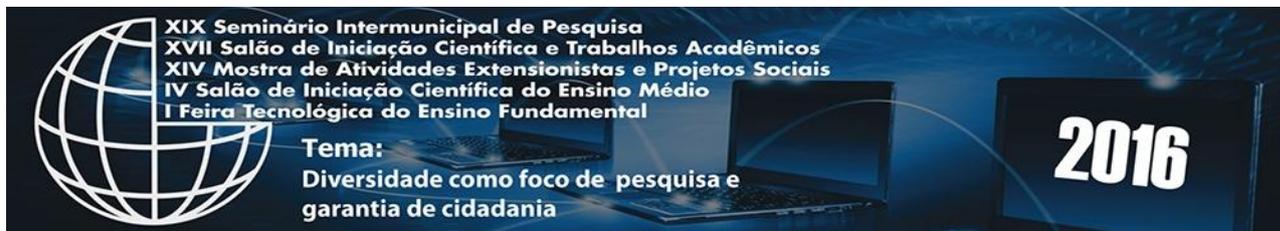
2016

- 2- O aumento da massa muscular(hipertrofia),
- 3- A correção de desproporções corporais,
- 4- O aumento da turgescência muscular,
- 5- O aumento de força (explosiva, resistência),
- 6- A melhora da definição muscular,
- 7- Recuperação de lesões, entre outros.

Como podemos analisar os dados que foram citados acima, a musculação proporciona inúmeros benefícios, se realizada corretamente, com profissionais qualificados, planos e periodizações adequadas para cada indivíduo. Devemos levar em consideração que os praticantes não são iguais. Uns são mais jovens, outros idosos. Um é gordo, o outro é magro. Um tem problema postural, o outro tem dificuldade de movimentar um braço. Cada caso é um caso. O método de treinamento deve ser muito bem elaborado para cada indivíduo, pois estamos acostumados a ver nas academias todo mundo fazendo a mesma coisa, e isso acaba desmotivando o indivíduo, porque alguns verão resultados, mas outros não.

Segundo Aaberg (2001), um bom programa de musculação, quando feito por período prolongado, pode fazer muita diferença na maneira pela qual nos afeta. Do ponto de vista estético, esse tipo de treinamento modela, melhora e até esculpi o corpo humano de uma maneira única, desenvolvendo músculos os quais dão forma ao corpo. Além disso, em virtude do aumento metabólico associado ao ganho de tecido magro, ela também é um fator essencial na redução de gordura e certamente para a manutenção do peso corporal (BOSSI, 2008).

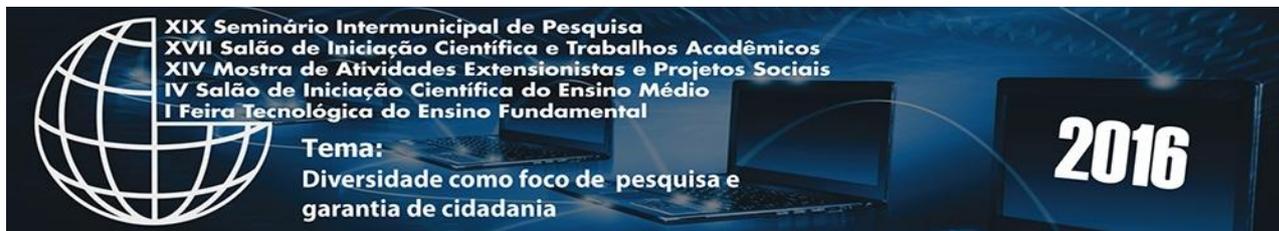
Já Bittencourt (1986), coloca que indivíduos esportistas ou não, mas que desejam melhorar a aptidão física para os esforços da vida diária e do trabalho, também podem buscar em um programa de musculação com exercícios progressivos supervisionados, o atendimento de seus objetivos, devido ao fato de suas aplicações serem bastante abrangentes, estando direcionadas a vários aspectos, tais como: competitivo, profilático, terapêutico, como meio de recreação e estético e como meio de preparação física.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão que podemos chegar, é que após muitos anos de estudos e pesquisas, está mais do que comprovado que a musculação traz muitos benefícios, seja ela feita por pessoas saudáveis ou com algum tipo de doença crônica. Benefícios físicos, mentais e sociais, são alguns dos elementos fundamentais que precisamos para ter uma melhor qualidade de vida, e tudo isso podemos encontrar através da prática da musculação.

E dito isso, para que se consiga extrair tais benefícios, é fundamental que essa atividade seja orientada por um profissional qualificado de educação física. O educador deve estar habilitado para compreender as necessidades e individualidades de cada aluno para organizar uma boa periodização, sempre visando o objetivo específico de cada aluno.



REFERÊNCIAS

1. BITTENCOURT, N. **Musculação: uma abordagem metodológica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986, 128p.
2. BOMPA, T.; LORENZZO, C. **Treinamento de Força Consciente**. Tradução: Dilmar Pinto Guedes, São Paulo: Phorte, 2000.
3. BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. **Motivos de aderência e permanência em programas de musculação**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.2, n.12, p. 629-638, 2008.
4. DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora Shape, 1998.
5. FLECK, S.; KRAEMER. **Fundamentos de Treinamento de Força Muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Artemed, 1999.
6. GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. Rio de Janeiro: 3 ed.: Sprint, 2008.
7. TOSCANO, J.J.O. **Academia de Ginástica: Um Serviço de Saúde Latente**. RBCM, 2001.



XIX Seminário Intermunicipal de Pesquisa
XVII Salão de Iniciação Científica e Trabalhos Acadêmicos
XIV Mostra de Atividades Extensionistas e Projetos Sociais
IV Salão de Iniciação Científica do Ensino Médio
I Feira Tecnológica do Ensino Fundamental

Tema:
Diversidade como foco de pesquisa e
garantia de cidadania

2016