



A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Lethieri Oliveira dos Santos¹
Carla Lopes²

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Saúde. Indivíduo. **INTRODUÇÃO:** Este trabalho relata a prática discente na formação acadêmica do Estágio II em musculação do curso de Educação Física Bacharelado. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios que a prática regular de exercícios físicos na musculação promove em relação à saúde e bem estar do indivíduo. **DESENVOLVIMENTO:** A musculação é vista como um dos esportes mais antigos da história. Segundo Bittencourt³, o atleta Milon de Crotona, campeão seis vezes dos Jogos Olímpicos entre 500 a 580^a.C., utilizou um bezerro nas costas para fazer um trabalho de sobrecarga progressiva, que acompanhava o crescimento do animal. A prática da musculação não está relacionada apenas para o ganho de massa muscular. Segundo Fleck & Figueira Jr.⁴, pode-se ter diversos benefícios como: melhora no metabolismo com o aumento da massa muscular, controle da pressão arterial e frequência cardíaca comprovadamente através de atividades físicas com duração mínima 30 min/dia, redução da gordura corporal promovendo um gasto calórico maior que a ingestão, diminuição de dislipidemias com a redução de gordura no sangue, melhora na disposição física, pois o indivíduo se sente mais disposto para enfrentar a sua rotina, qualidade do sono através do relaxamento muscular e como consequência, as adaptações físicas, melhorando sua autoestima. **METODOLOGIA:** Para o desenvolvimento deste trabalho, foi utilizada uma pesquisa teórica com diversos autores de nossa literatura, bem como a aplicação da parte prática com um estudo de quatro indivíduos, iniciantes, sedentários, sexo feminino, entre 44 e 49 anos, em um período de 12 semanas. Foi elaborado um planejamento com macrociclo, mesociclos e microciclos. Para orientação e acompanhamento do trabalho, foram realizadas três avaliações antropométricas e utilizou-se a escala de BORG⁵ para a percepção de esforço e ajustes de carga. Com um dos indivíduos foi possível o acompanhamento paralelo com médico. **CONCLUSÃO:** A aplicação deste estudo

¹ Acadêmica da disciplina de Estágio II do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: lethierioliveira@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: lopescarla.p@gmail.com

³ Bittencourt, N. Musculação: uma abordagem metodológica. 2^a Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

⁴ Fleck, S.J., Figueira A.J. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

⁵ Escala numérica de classificação da percepção subjetiva do esforço.

na prática acadêmica é de extrema importância, pois além de proporcionar o campo da pesquisa, demonstra a parte prática na qual o profissional de Educação Física atuará, permitindo assim que nossa construção de conhecimento se baseie nos desafios reais do dia a dia. É papel do educador físico também, fazer com que os indivíduos tenham a visão de um estilo de vida que os permitam pensar na longevidade, com a prática regular de exercícios físicos, para que assim possam se tornar menos dependentes de medicamentos e com uma qualidade de vida melhor, sendo assim indivíduos saudáveis.