



TREINAMENTO PARA REDUÇÃO DE PESO EM UMA ACADEMIA DE ELDORADO DO SUL

July Umpierre Camargo¹
Carla Pinheiro Lopes²

RESUMO: A obesidade é considerada uma epidemia mundial (WHO, 1998. POPKIN et. al., 1998), esta é definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Atualmente, em virtude do grande desenvolvimento tecnológico ocorrido, principalmente nas últimas décadas do século XX, onde o estilo de vida contemporâneo induz as pessoas ao sedentarismo e à adoção de hábitos nutricionais inadequados, tornou a obesidade uma doença comum entre a população mundial, que por sua vez esta intimamente relacionada à maior morbidade e mortalidade. A obesidade é atualmente um problema de saúde pública que provoca sérias conseqüências sociais, físicas e psicológicas. Este estudo trata de uma intervenção através da prática de exercícios físicos em um grupo de mulheres praticantes de musculação em uma academia de Eldorado do Sul, que esta sendo desenvolvido como campo de pesquisa para elaboração do relatório de estágio supervisionado I em Educação Física. O objetivo do estudo é de contribuir para a diminuição dos valores de IMC (índice de massa corporal) superior a 30 kg/m² e percentual de gordura no grupo pesquisado, além de corroborar para a melhora de forma amplificada na qualidade de vida destes indivíduos. Tendo em vista que o presente estudo esta em andamento, não havendo demais informações específicas, sabe-se que a obesidade é fonte de diversas pesquisas científicas e investigações, sendo assim, no que diz respeito a treinamento resistido e a musculação de forma geral com fins hipertroficantes também contribui com o aumento da massa corporal metabolicamente ativa, aumento no gasto energético basal, favorecendo ainda mais o emagrecimento. Já quando a musculação assume características aeróbicas (alto número de repetições com cargas quantitativamente pequenas) proporciona a manutenção do baixo conteúdo gorduroso total do corpo, assim como também a redução do ritmo de acúmulo das células adiposas (FOX, 2000). Portanto, percebemos que a musculação é um fator de grande importância para a prevenção e no auxílio ao tratamento da obesidade. Cabe aos profissionais da área da saúde se inteirar mais sobre a importância dessa modalidade assim como os profissionais de Educação Física incentivar, orientar e esclarecer os benefícios que a musculação proporciona a estes indivíduos.

Palavras-chave: Obesidade, Saúde, Musculação, Treinamento, Tratamento.

¹ Acadêmica da disciplina Estágio Supervisionado I do curso de Educação Física da Instituição ULBRA/Guaíba. Mail: july.umpierre@yahoo.com

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

Referências Bibliográficas

JUNQUEIRA, Carolina Gimenez.; Teixeira, Jefferson Retuci.; Bósio, Paulo César: **A obesidade como fator de risco para o desenvolvimento da resistência insulínica e terapêutica não-farmacológica**. Investigação: Revista científica da Universidade da França (SP) v.5, n. 1/6, p. 160-168. Jan. 2003/ Dez. 2005.

Pozzan, Roselee.; Pozzan, Roberto.; Magalhães, Maria Eliane Campos.; Brandão, Andréa Araújo.; Brandão, Ayrton Pires: **Dislipidemia, Síndrome Metabólica e Risco Cardiovascular**. Artigo de revisão; Revista da SOCERJ – Abr/Mai/Jun 2004.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e emagrecimento, São Paulo v.1, n. 6, p. 74-83, Nov/Dez. 2007. ISSN 1981-9919 (versão eletrônica): **Musculação, uma alternativa válida no tratamento da Obesidade**: Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, www.ibpefex.com.br - www.rbone.com.br .