



HIPERTROFIA: AUMENTO DE MASSA MUSCULAR E ESTÉTICA VISUAL

Rodrigo Da Silva Souza¹
Paulo Rodrigo Pedroso Da Silva²

RESUMO

O presente estudo tem por finalidade nos mostrar a procura por estética visual e o aumento de massa muscular nas academias, são pessoas que não se preocupam com a própria saúde, mas com o corpo ideal e escultural, e por diversas vezes fazem uso de métodos ilícitos na ilusão de obter o corpo perfeito sem prejudicarem a saúde. Esta pesquisa tem por objetivo trazer à tona a problemática da prática de exercícios de musculação sem o acompanhamento de um profissional da área da Educação Física, além da utilização de substâncias ilícitas para em um curto prazo obter a beleza estética desejada, colocando assim em risco a própria saúde. Para a elaboração do presente trabalho, será utilizado o método de abordagem dedutivo, partindo de uma premissa geral, com análise em artigos, livros, web, para tratar dos assuntos norteadores do tema estudado, alertando sobre a importância de um treinamento saudável. Devido aos padrões adotados pela sociedade é notória a importância dada à beleza – à estética – como um objeto de desejo e de consumo no mercado das necessidades do homem moderno (Novaes, 2001). A musculação também conhecida como treinamento de peso (BARROS, 2002), tem nas academias uma grande procura onde é usado a tempos o treinamento de força. Quando falamos em treinamento de força damos ênfase em três capacidades, são elas: força máxima, capacidade de velocidade e força ou potência, resistência de força ou resistência muscular localizada, trabalhando assim três tipos de ações musculares, concêntrica, excêntrica e força estática ou isométrica (Fleck & Kraemer, 1999). A força é uma das principais capacidades treinadas pelos praticantes de musculação, pois estes pretendem o aumento da força e tamanho dos músculos (hipertrofia), sendo que, os fatores responsáveis pelo desenvolvimento do musculo são fatores neurais, musculares, biomecânicos e anatômicos (Fleck & Kraemer, 1999). Outrossim, em um treinamento de

¹ Acadêmico da disciplina de Estágio Supervisionado em Educação Física II do curso de Educação Física da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: Rodrigo.souza111_1@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: Rodrigomettrica@gmail.com



força adequado seguido teoricamente de um planejamento em microciclo, mesociclo e macrociclo, requer um longo tempo de exercícios para alcançar o objetivo desejado, mas em contrapartida existem praticantes de musculação que buscam o aumento da massa muscular e estética a qualquer custo, injetando e ingerindo substâncias que acreditam fazer milagres em curto prazo, por diversas vezes prejudicando a própria saúde (Evans, 2013). A presente pesquisa tem como escopo trazer as questões pertinentes aos desejos dos praticantes de musculação em obter resultados em curto prazo na busca do corpo perfeito, o qual para isso não medem os esforços e nem as consequências advindas do uso de meios inadequados, o que podem gerar perdas irreparáveis a saúde. Assim, o ideal seria a procura de um profissional da área da Educação Física, para este com seu aprofundado conhecimento teórico e prático aplique os treinamentos adequados a cada biótipo.

Palavras Chave: Estética; Musculação; Métodos Ilícitos