ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

A MUSCULAÇÃO É EFICAZ PARA REDUZIR A OBESIDADE? ANÁLISE DO PROJETO EMAGRECENDO COM SAÚDE

André Luiz Costa [1]
Ana Caroline Martins[2]
Lucas Adriano Carvalho Serenato[3]
Cassiano Ricardo Rech[4]
Flávio Guimarães Kalinowiski[5]

Não é a gripe, nem dengue. Mas a obesidade está disputando um páreo duro com outras epidemias. Infelizmente o prêmio desta disputa não é consolador. Já podemos afirmar que apesar de não ser uma doença infecciosa, está no grupo de elite das pandemias do século. Diversos estudos comprovam a progressão ao qual a obesidade encontra-se. Segundo a Organização Mundial de Saúde, que leva em conta o índice de massa corpórea (IMC) para classificar a obesidade, obesos são pessoas que apresentem um IMC ≥ a 30 kg/m². Assim, objetivou-se analisar a implantação da atividade de musculação para a redução da gordura corporal em indivíduos participantes do projeto emagrecendo com saúde, demonstrando os seus benefícios no controle da obesidade. Os resultados apontam que a população de obesos é altamente propensa a fragilidade física, com elevadas porcentagens de indivíduos enquadrados em níveis baixos de saúde. Estes grupos apresentam culminante incidência de doenças oportunista à obesidade como: diabetes, hipertensão arterial, doenças osteomusculares, entre outras. Assim discorrendo sobre a elaboração de programas de atividade física a essa comunidade devemos ser mais criteriosos e cautelosos, pois não se está trabalhando com indivíduos dentro de uma faixa de normalidade de saúde. O projeto emagrecendo com saúde, utilizando a musculação como estratégia de emagrecimento, mostrou que esta atividade é sem dúvida uma das formas metodológicas de atividade física mais fácil de ser controlada, pois a montagem do programa é individual, facilitando assim, controlar as cargas, as aptidões e os intervalos. Logo, as conclusões levam a benefícios como a diminuição nos níveis de LDL, decréscimo de células adiposas e baixo índice e lesões, aumento de HDL, massa corporal ativa e conseqüente aumento do metabolismo basal além de ajudar a combater o stress, a insônia e melhorar a auto-estima. O remédio para essa epidemia é simples, portanto ajude-nos a combatê-la.

PALAVRAS CHAVE: Obesidade; Musculação, Exercício Físico.

[1] Acadêmico de Bacharelado em Educação Física - handrebol_17@hotmail.com - apresentador
[2] Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física
[3] Acadêmico do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física
[4] Prof. Ms. Departamento Educação Física - Orientador
[5] Prof. Ms. Departamento Educação Física - Orientador