



FUNDAMENTANDO O PAPEL DA HIPERTROFIA NO EMAGRECIMENTO

Resumo

Igor Feitosa de Matos
Matheus Wendel Barrozo
Eliana Patricia Pereira (Orientadora)

A obesidade e o sobrepeso é um problema crescente e que afeta milhões de pessoas, sendo jovens ou idosas. Esta é uma doença crônica que se torna comorbidade para diversas outras, como: hipertensão, diabetes, aterosclerose. O treinamento resistido é uma vertente pouco utilizada para quem deseja tratar essa patologia de forma saudável e sem recorrer ao processo cirúrgico. O presente artigo tem por objetivo demonstrar como o processo de hipertrofia, tem implicações no processo de emagrecimento, otimizando os resultados desse indivíduo e melhorando sua saúde e qualidade de vida. Tendo isso em vista, nós questionamos: qual o papel da hipertrofia no emagrecimento? E, para responder esta pergunta, buscamos entender de que maneira há uma associação entre o processo hipertrófico e o emagrecimento, coletando dados através de artigos científicos os quais estejam fundamentando e ressaltando a relação existente entre hipertrofia e emagrecimento. Por abranger os dois maiores objetivos buscados nas academias, o presente trabalho é de grande valia para o mundo acadêmico, pois, trata da efetividade do treinamento do resistido no processo de emagrecimento. A hipertrofia é definida como o aumento de um músculo ou grupamento, em relação as suas fibras. Um outro fator que está fortemente ligado a busca pelo treinamento resistido, é o aumento da obesidade, que se torna crônico e está diretamente ligada ao sedentarismo e outros fatores como o baixo gasto energético e a alta ingestão calórica. O presente artigo é de caráter qualitativo, ou seja, essa pesquisa busca interpretar e até mesmo investigar o mundo, onde nesse caso seria a associação dos processos de hipertrofia muscular e emagrecimento, em seus cenários naturais, com o objetivo de entender os significados dados a ambos. Por meio de um levantamento bibliográfico e de forma explicativa, essa pesquisa visa identificar fatores que atuam e/ou que estejam diretamente ligados para o acontecimento de determinados fatos. Dessa forma, além de aprofundar mais no porquê das coisas, é baseado na experiência vivenciada pelos autores através de uma revisão integrativa. Para a nossa pesquisa nos utilizamos três bases de dados, entre elas: EBSCO, Portal de periódicos Capes e Scielo, através de um processo de exclusão entre 162 artigos, oito trabalhos foram escolhidos e aprovados diante dos critérios de aprovação. Estes corroboram sobre os benefícios da Hipertrofia para o emagrecimento, baseando- se em critérios como o EPOC, por exemplo. O trabalho apresenta-se não finalizado e tem previsão para ser concluído no segundo semestre de 2020.

Palavras Chaves: emagrecimento; hipertrofia; treinamento resistido;