

EFICIÊNCIA E EFEITOS AGUDOS DA MUSCULAÇÃO NA REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL EM PESSOAS COM EXCESSO DE PESO

VALENTE, Bruno Borges Ribas
MONTEIRO, Matheus Augusto Marzo

O exercício resistido além de apresentar resultados excelentes referentes à perda de gordura, ainda tem o papel de melhorar a composição corporal, fortalecer articulações, e ajuda também a prevenir ou auxiliar na recuperação de lesões, sem mencionar outros benefícios ao quais não iremos nos ater, como por exemplo, o fato de que a musculação pode ter um papel importante no tratamento de doenças como a osteoporose. Dessa forma, fica destacado como a prática dessa modalidade de exercício traz benefícios indiscutíveis e como ela pode ser uma rota alternativa para diminuição do percentual de gordura. Portanto, com essa pesquisa iremos verificar a eficácia e as vantagens de se escolher a musculação para esse fim. Será realmente tão eficiente quanto exercícios aeróbicos? Será que oferece todos os benefícios citados? Portanto, o objetivo dessa pesquisa é provar que a musculação pode obter os mesmos resultados que os exercícios aeróbicos no quesito perda de peso, visando assim apresentar um novo leque de possibilidades para aqueles que querem ou precisam perder peso, mas não gostam ou não podem fazer exercícios de característica aeróbica como corrida caminhada ou natação. Entretanto, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, muitas coisas ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o término.