



MUSCULAÇÃO E EMAGRECIMENTO

Leonardo Augusto

José Albhert Jhonnnes Salviano da Cruz

Sergio Luiz Ferreira Andrade

Resumo

A prática da musculação tem aumentado nos últimos anos, não apenas para a melhora da estética, mas também como estratégia eficaz para promoção da saúde, especialmente no controle da composição corporal e no processo de emagrecimento. A perda de gordura corporal quando conduzida de forma inadequada pode comprometer a massa magra e a capacidade funcional, o que reforça a importância da musculação como alternativa para preservar a musculatura e melhorar a força durante a perda de peso. Estudos recentes mostram que o treinamento resistido realiza mudanças significativas na composição corporal, como a diminuição da gordura em regiões críticas, principalmente no abdômen, reduzindo assim riscos metabólicos e cardiovasculares associados à obesidade. Nesse sentido, a musculação tem sido uma ótima alternativa para favorecer a perda de gordura sem prejuízo da massa magra, tornando-se uma intervenção muito eficaz para o objetivo do emagrecimento. Este estudo tem importância tanto no âmbito acadêmico, por ampliar conhecimentos, sobre os efeitos da musculação no emagrecimento, já no âmbito social, oferece estratégias mais seguras para esse objetivo. O objetivo da investigação foi analisar a influência da musculação sobre a preservação da massa magra e na redução de gordura corporal. Para tal, realizou-se uma revisão narrativa com abordagem quantitativa, composta por ensaios clínicos randomizados encontrados na base de dados PubMed, utilizando palavras-chave específicas, resultando inicialmente em 99 artigos. Após aplicação de filtros por período (2010-2025), tipo de estudo e critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados cinco artigos que se enquadravam nos objetivos propostos. Os resultados evidenciaram que a musculação, de forma isolada ou combinada a outras intervenções, promove algumas melhorias consistentes na composição corporal, redução de gordura e manutenção da massa muscular, além de benefícios em parâmetros funcionais como força e capacidade física. Portanto, ainda não temos nenhuma conclusão objetiva, pois nosso estudo ainda está em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: musculação; emagrecimento; treinamento resistido; composição corporal; saúde.