

ANALISAR POR MEIO DE ESTUDOS A TAXA METABÓLICA DE REPOUSO E SUA INFLUENCIA DE EXERCÍCIOS DE ALTA E BAIXA INTENSIDADE

CAMARGO, Celso Douglas Santos

RESUMO

Estamos em pleno século XXI, e com a evolução das tecnologias, das indústrias, do capitalismo, podemos observar que as pessoas cada vez têm menos tempo para se alimentar com qualidade e muito menos de fazer exercícios físicos, com isso nos deparamos com uma sociedade cada vez mais obesa. Nossa sociedade esta caminhando para o sobrepeso, obesidade e o sedentarismo, e com isso buscam alternativas das mais diferentes para obter resultados para reduzir gordura corporal, então se nota a busca incessante do corpo perfeito, e muitas das vezes sem orientação nenhuma de profissional da saúde, o nosso tempo esta cada vez mais valioso, e com isso buscamos formas alternativas de treinos cada vez mais curtos, e pelo que notamos nas literaturas esses treinos se curtos se mostram mais eficazes ou iguais aos treinos mais volumosos. Então nesse estudo irá verificar a relação da taxa metabólica de repouso com relação aos exercícios anaeróbicos e aeróbicos por meio de revisão bibliográfica. Tentar compreender o metabolismo de pessoas que praticam exercícios de alta intensidade e baixa intensidade, e ver relação e ver a relação da taxa metabólica em repouso, essas informações poderão ajudar nas prescrições de treinos. Mais com tantos métodos hoje porque não conseguimos solucionar o problema da obesidade, então com este estudo revisaremos a questão do gasto de energia diário, e se há um método de exercício que possa aumentar o gasto energético.

Palavras-chave: Taxa metabólica de repouso, exercícios aeróbicos, exercícios anaeróbico.