



O CONFLITO ENTRE AERÓBIO E MUSCULAÇÃO PARA REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL

VIEIRA, Alexandro Ramos¹; PASTOR, Fábio Alexandre Casarin.²

RESUMO

Introdução: o presente Artigo relata o levantamento bibliográfico sobre a efetividade das atividades físicas para redução da gordura corporal, seja ela aeróbia ou musculação. A atividade física nos últimos anos vem trazendo diversos benefícios para os indivíduos, principalmente quando se trata de promoção de saúde, prevenção de doenças e emagrecimento, tem a capacidade de oferecer benefícios à saúde que não podem ser facilmente obtidos sem a devida orientação da atividade mais positiva. Entretanto, os mecanismos fisiológicos do emagrecimento são muito mais complexos e não respondem de forma tão linear como propõe a abordagem do treinamento aeróbio, que segundo uma grande parte dos praticantes é a melhor forma de reduzir a gordura corporal. Por outro lado, estudos longitudinais e transversais demonstram que indivíduos que realizam atividades intensas como a musculação possuem menores quantidades de gordura em comparação a praticantes de atividade de intensidades baixas. **Objetivo:** revisar estudos sobre a discussão da atividade física mais efetiva na perda de gordura corporal, isto é, a que garante com mais legitimidade esta redução. **Material e métodos:** optou-se pela pesquisa de cunho bibliográfico, descritivo e analítico, com o intuito de pesquisar na literatura os mais recentes estudos e discussões sobre a prática de atividade física, visando perda de gordura corporal. **Resultados:** instigando-se um comparativo entre aeróbio e musculação, a fim de desvendar qual induz a maiores reduções de gordura corporal, constatou-se o efeito positivo da musculação sobre a redução do tecido adiposo, visto que, há o entendimento que o dispêndio energético está intimamente ligado a taxa metabólica basal e esta é otimizada com a atividade de exercício resistido. **Conclusão:** os estudos têm sugerido que a musculação produz elevação mais prolongada no EPOC do que exercícios aeróbios, com isso, admite-se que o aumento da massa magra seja uma vantagem importante na musculação no sentido de facilitar a mobilização de gordura em repouso, logo, um emagrecimento mais efetivo.

Palavras-chave: aeróbio; emagrecimento; musculação.

¹ Faculdade Unyleya, Belém, Pará. alextrainner@gmail.com

² Faculdade Unyleya, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. pastorcasarin@gmail.com