

## MUSCULAÇÃO UMA FERRAMENTA DE EMAGRECIMENTO: REVISÃO<sup>1</sup> BODYBUILDING A SLIM TOOL: A REVIEW

Lucas Fernando Barroso dos Santos<sup>2</sup>

**Resumo:** O objetivo desse estudo foi analisar o que a literatura apresenta sobre a relação musculação e emagrecimento junto de uma breve análise comparativa sobre como o treinamento de força e exercício aeróbico contribuem para isso. A musculação é o termo mais utilizado para nomear o treinamento de força, e atualmente está sendo muito utilizada pelas pessoas por proporcionar ganho de força, bem-estar, melhora da composição corporal e melhora da qualidade de vida. O excesso de peso corporal associado a um estilo de vida sedentário representa uma das maiores ameaças á saúde das pessoas. Visto isso, cada vez mais pesquisadores e estudiosos recomendam a prática da musculação como grande aliado ao emagrecimento. O presente trabalho visa demonstrar através de revisão bibliográfica a eficiência da prática da musculação para alcançar o emagrecimento.

**Palavras-chave:** musculação, emagrecimento, composição corporal, exercício aeróbico.

**Abstract:** The objective of this study was to analyze what the literature presents about the relationship between bodybuilding and weight loss along with a brief comparative analysis on how strength training and aerobic exercise contribute to this. Bodybuilding is the term most used to name strength training, and is currently being used by people for providing strength gain, well-being, improved body composition and improved quality of life. Excess body weight associated with a sedentary lifestyle represents one of the greatest threats to people's health. Given this, more and more researchers and scholars recommend the practice of bodybuilding as a great ally to weight loss. The present work aims to demonstrate through a literature review the efficiency of the practice of bodybuilding to achieve weight loss.

**Keywords:** weight training, weight loss, body composition, aerobic exercise.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – Ano 2022.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – E-mail: lucasativafitness@gmail.com.

<sup>3</sup> Especialista/Mestre em Educação Física – Instituição. Professor (a) Marcos Paulo Huber Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

## 1.0 INTRODUÇÃO

Muitas vantagens são encontradas no treino de musculação como o aumento da massa muscular que leva ao aumento da taxa metabólica basal (TMB) que auxilia no gasto calórico diário total, mostrando assim a importância e a capacidade da musculação de contribuir positivamente para o processo de emagrecimento (CIOLAC, 2004).

A obesidade é definida como um distúrbio nutricional e metabólico onde ocorre o aumento do tecido adiposo ocasionando aumento de peso corporal, alguns fatores pode levar a esse quadro de obesidade, entre eles o mais comum é alto consumo de alimentos e baixo nível de exercício físico (HERNADES, 2010).

Sabendo disso, cada vez mais estudiosos e pesquisadores indicam a musculação, pois leva ao aumento de massa muscular, além de melhorar a aptidão física, aumentar a massa óssea, e proporcionar adaptações positivas cardiovasculares, melhora a flexibilidade e a composição corporal.

Dessa forma esse artigo teve como objetivo geral, analisar o que a literatura apresenta em relação a musculação e emagrecimento.

Através do exercício físico o indivíduo obeso passa a melhorar sua qualidade de vida. Já no aspecto social, onde é muito importante que o obeso tenha contato com o mundo que o rodeia, o exercício físico auxilia na questão de proporcionar uma vida mais ativa e segura, melhorando a autoestima do indivíduo nesse processo de emagrecimento.

Tendo como foco essa população e os benefícios que pode trazer o exercício físico para o emagrecimento saudável, esse conhecimento pode ser utilizado para incentivar cada vez mais a prática.

É possível também através dessa revisão de literatura, despertar novas pesquisas possibilitando assim mais conhecimento dos benefícios da musculação tanto para o emagrecimento quanto para outros objetivos.

## 2.0 METODOLOGIA

O método de pesquisa foi uma revisão de literatura bibliográfica com caráter narrativa, no qual foi usado como base artigos científicos do Google Acadêmico, Scielo e Pubmed.

Foram usados termos como “musculação e emagrecimento”, “composição corporal” e “treinamento de força”. Foi utilizado critério de inclusão: apenas os estudos em humanos saudáveis com a faixa etária acima de dezoito anos relacionados ao objetivo do emagrecimento e melhora da composição corporal. Com critério de exclusão crianças e adolescentes e pessoas com alguma limitação física.

Após a leitura dos artigos selecionados de acordo com os critérios de inclusão foram anotados os resultados e conclusões mais importantes encontrados nos estudos, para então promover a discussão do problema da pesquisa.

## 3.0 RESULTADOS

Devido a importância do treinamento de força no processo de redução da gordura corporal, alguns autores passaram a estudar mais sobre esse tema.

Um dos fatores pelo qual a musculação passou a ser incluída nos programas de emagrecimento, foi por promover aumento do gasto calórico no repouso devido ao aumento da massa muscular.

O treinamento de força vem sendo reconhecido como um grande aliado para a saúde dos indivíduos, já que fornece muitos benefícios.

Foi elaborado então, o seguinte quadro com o intuito de analisar, segundo os autores mencionados no presente artigo, a importância da musculação no emagrecimento.

Quadro 1 – Resultado e Conclusão de autores sobre Musculação e emagrecimento.

Autor	Ano	Resultado	Conclusão
VIANA	2002	A musculação é um meio de preparação física utilizado para o desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas com as estruturas musculares	Levando ao aumento e ao aperfeiçoamento da força muscular e qualidade de vida.

COLS	2000	A musculação é um treinamento com pesos, onde são feitos exercícios contra resistência ou resistidos	É considerada a atividade física mais eficiente para a modificação da composição corporal pelo aumento da massa muscular.
SILVA	2013	Pessoas procuram a academia pois a musculação vem sendo cada vez mais indicada pelos estudiosos, pois contribui para o aumento da massa muscular, aptidão física, aumento da massa ósea, flexibilidade.	A musculação, através de todas as mudanças positivas que causam no nosso organismo, estimula também a redução da gordura corporal, auxiliando no emagrecimento.
FOSS	2000	A musculação contribui para o aumento da massa corporal, aumentando o gasto calórico basal.	A musculação favorece o emagrecimento e manutenção das gorduras totais do corpo.
CIOLAC	2004	Muitas vantagens são encontradas no treino de musculação como o aumento da massa muscular que leva ao aumento da taxa metabólica basal (TMB) que auxilia no gasto calórico diário total.	Com isso mostrando a importância e a capacidade da musculação contribuir positivamente para o processo de emagrecimento.
MONTENEGRO	2014	A musculação é um treinamento que consiste em contrações musculares	Resultando em melhora no condicionamento físico, estética,

		repetidas pelo uso de aparelhos, pesos livres.	hipertrofia e emagrecimento.
CUENCA	2008	Os treinamentos com pesos são considerados os mais completos.	Além de melhorar a forma física também ajuda no combate a incapacidade física, sedentarismo e Evita doenças crônicas como obesidade.
HUNTER	2000	Muitos são os benefícios comprovados do treinamento com pesos, como resultados mais duradouros devido a manutenção do metabolism de repouso.	Resultando em melhora da estética corporal e das funções locomotoras e maior utilização da gordura em repouso.
SARIS	1995	O exercício físico é o maior “desafio” para a saúde do corpo humano. Requer um brande ajuste metabólico para aumentar o suprimento de oxigênio e combustível na realização do trabalho muscular.	Causando dessa forma, aumentos significativos de energia dos valores de repouso.

COSTA	2001	A prática de treinamento de força promove benefícios para a saúde.	Aumenta a massa muscular e diminui a porcentagem de gordura corporal, melhorando assim a aparência física.
MELBY	1999	Pessoas treinadas gastam mais calorias do que pessoas sedentárias, em qualquer tipo de exercício.	Mas Podemos concluir que para o emagrecimento é importante que a taxa metabólica basal esteja aumentada, e isso só acontece se ocorrer o aumento da massa muscular, e para esse efeito, os exercícios com pesos são os mais eficientes.

Fonte: Elaboração do Autor, 2022

#### 4.0 DISCUÇÃO

Musculação pode ser definida como a realização de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos, com a utilização de sobrecarga ou o peso do próprio corpo, tornando-se assim em método de treinamento desportivo (GUEDES, 1997).

Segundo Pereira (2005), a musculação é a prática que sustenta os princípios de treinamento com pesos e é um mecanismo eficiente na indução de respostas fisiológicas ao exercício.

A musculação é um meio de preparação física utilizado para o desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas com as estruturas musculares, é também o conjunto dos processos e meios que levam ao aumento e ao aperfeiçoamento da força muscular, associada ou não a outras qualidades físicas (VIANA, 2002).

Musculação significa aumento da massa muscular. Como este objetivo é mais facilmente obtido por meio de exercícios resistidos, o termo costuma ser utilizado para definir o próprio treinamento com pesos (MOTA & COLS, 2003). Já para Ferreira (1999), a musculação é o

conjunto de ações musculares, conjunto de exercícios de ginástica destinados a desenvolver e fortalecer os músculos do corpo.

Os chamados exercícios resistidos geralmente são realizados com pesos, mesmo existindo outras formas de oferecer resistência à contração muscular, musculação é o termo utilizado para se referir o treinamento com pesos, fazendo ligação ao seu efeito mais evidente, que é o aumento da massa muscular (QUEIROZ e MUNARO, 2012).

Para Maestá e Cols (2000) a musculação é um treinamento com pesos, onde são feitos exercícios contra resistência ou resistidos, e também é considerada a atividade física mais eficiente para a modificação da composição corporal pelo aumento da massa muscular.

Historicamente o treinamento de força era realizado por soldados e em 3600 a.C na China, os soldados eram submetidos a testes de levantamento de peso, e na Grécia antiga e Índia, o levantamento de pedras era uma prática adotada para melhora da saúde (FAHEY, 2013).

Nas décadas de 30 e 40 o treinamento com pesos era praticado por um número pequeno de atleta, mais especificamente para os levantadores de peso olímpicos e culturistas, pois as pessoas comuns tinham medo desse tipo de treinamento pois acreditavam que poderiam se lesionar e causar o encurtamento do musculo. Na década de 50 a musculação passou por uma evolução tornando-se popular devido a seu reconhecimento em relação aos benefícios a saúde e a aptidão física e isso vem crescendo até os dias atuais, onde pessoas de praticamente todas as faixas etárias passaram a utilizar o treinamento com pesos (FLECK, 2003).

De acordo com Matsudo et al. (2000), os exercícios com sobrecarga são considerados os mais completos em relação a outras formas de treinamento físico, pois aumenta a capacidade de trabalho físico, melhorando a força e resistência muscular a flexibilidade e a capacidade de aceleração, além de melhorar a estética.

A musculação é indicada a todos os tipos de grupos de pessoas, desde a adolescência até o idoso, levando em consideração também as pessoas que precisam de cuidados especiais, como os cardiopatas, diabéticos, hipertensos, pessoas que estejam em fase de recuperação e que estejam liberados pelo médico para fortalecimento muscular (UCHIDA, 2004).

De acordo com Simão (2009) os exercícios de força estão entre as modalidades de exercícios mais praticadas em todo o mundo. Na qual auxilia na melhora da qualidade de vida e na capacidade de conseguir realizar as atividades desejadas das pessoas que praticam (SANTARÉM, 2000).

A força é uma qualidade que permite o músculo ou grupos musculares vencer uma resistência onde ele é o agente motor. Os fatores que podem influenciar o ganho de força são: sistema nervoso, raça, sexo, tipo de fibra, tipo de treinamento, alimentação, etc (ROCHA,

1978).

O objetivo principal dos praticantes de musculação, nos dias atuais, é sem dúvida a hipertrofia muscular e o emagrecimento, e para haver essa manutenção do peso e o aumento da massa muscular, adaptações fisiológicas e biológicas ocorrem, e o aumento da taxa metabólica basal aumenta mesmo quando estamos em repouso, e este fator é de grande importância para o processo de emagrecimento e manutenção da massa corporal (COUTINHO, 2001).

Por tanto, se antes a musculação era reservada para atletas de levantamento de peso e fisiculturista, atualmente com diversos estudos científicos, podemos afirmar que a musculação vem passando por uma fase evolutiva em sua história, sendo considerada como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida daqueles que a praticam (COSTA, 2004).

A musculação recebe atualmente um destaque especial, principalmente em relação a evolução científica que apresentou nas últimas décadas com a publicação de pesquisas e artigos sobre seus benefícios e segurança na prática (PONTES, 2003)

Lorete (2005) observou em seu estudo que as atividades de musculação são um produto dos resultados estéticos, que levam a benefícios para a saúde, bem estar e autoestima.

Costa (2004) afirma que os benefícios da musculação vão além da estética, já que ajuda na diminuição do stress, aumenta a interação social, combate o sedentarismo, a aterosclerose, controla a hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus, osteoporose entre outros.

Do ponto de vista funcional, os exercícios com pesos desenvolvem importantes qualidades de aptidão, constituindo uma das mais completas formas de preparação física. Uma das características mais marcantes dos exercícios com peso é a facilidade com que podem ser adaptados à condição física individual, possibilitando até mesmo o treinamento de pessoas extremamente debilitadas. Os exercícios com pesos apresentam baixo risco de lesões traumáticas (SANTOS et al., s.d).

A musculação contribui para o aumento da massa corporal metabolicamente ativa, aumentando o gasto calórico basal, favorecendo o emagrecimento e manutenção das gorduras totais do corpo (FOSS, 2000).

Muitas vantagens são encontradas no treino de musculação como o aumento da massa muscular que leva ao aumento da taxa metabólica basal (TMB) que auxilia no gasto calórico diário total, mostrando assim a importância e a capacidade da musculação de contribuir positivamente para o processo de emagrecimento (CIOLAC, 2004). Desta forma, a musculação é um treinamento que consiste em contrações musculares repetitivas pelo uso de aparelhos, pesos livres, elásticos ou o peso do próprio corpo, auxiliando para diversos fins, como a melhora

do condicionamento físico, estética, hipertrofia muscular e emagrecimento (MONTENEGRO, 2014).

Os treinamentos com pesos são considerados os mais completos, pois além de melhorar a forma do corpo, ajuda a combater incapacidades físicas de sedentarismo e evita doenças crônicas como a obesidade (CUENCA, 2008).

Muitas pessoas estão procurando as academias pois a musculação vem sendo cada vez mais indicada pelos estudiosos, pois contribui para o aumento da massa muscular, aptidão física, aumento da massa óssea, melhora da composição corporal, causam adaptações cardiovasculares necessárias para o esforço, melhora a flexibilidade e a coordenação, além de melhorar a capacidade metabólica corporal, estimulando a redução da gordura corporal e auxiliando no emagrecimento (SILVA, 2013).

No ano de 2000, foram apontados os benefícios que o treinamento de força causam, como resultados mais duradouros devido a manutenção e elevação do metabolismo de repouso, melhora da estética corporal e das funções locomotoras e maior utilização da gordura em repouso (HUNTER et al, 2000).

O exercício físico pode ser considerado o mais poderoso “desafio” fisiológico para a saúde do corpo humano. Requer um grande ajuste metabólico para aumentar o suprimento de oxigênio e combustível na realização do trabalho muscular, causando dessa forma, aumentos significativos de energia acima dos valores de repouso (SARIS, 1995).

## **5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a realização do estudo, verifiquei que diversos autores defendem a prática da musculação como ferramenta para o emagrecimento.

Os benefícios da musculação são altamente estudados e seus resultados comprovados como o melhora da massa muscular resultando na melhora da composição corporal, dessa forma a musculação pode ser utilizada para diversos fins, inclusive para o emagrecimento, já que ocorre o aumento da demanda energética no pós-treino, promovendo o aumento da taxa metabólica basal.

A prática da musculação é muito importante, tanto para promover saúde e perda de peso no presente quanto para evitar o ganho de peso corporal ao longo da vida, pois como pude observar durante esse estudo, os baixos níveis de exercício físico estão associados ao ganho de peso no futuro também.

## REFERENCIAS

COUTINHO, W. **Enciclopédia do emagrecimento**. São Paulo, Ed. Goal, 2001.

COSTA, Allan Jose Silva da. **Musculação é qualidade de vida**. In revista virtual EFArtigos. Vol 2, n°03 Natal, 2004.

Ciolac E.G, Guimarães G.V. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Rev Brasileira de medicina do esporte. 2004; 10(4).

CUENCA R.N, et al. **Exercício resistido com pesos na redução de gordura corporal em praticantes de musculação no município de Canoa/RO**. São Paulo: Rev Brasileira Obesidade, Nutrição e emagrecimento. 2008; 2(10):399-403

Foss M.L, Keteyian S.J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2000.

FLECK, Steven J. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo, Phorte, 2003

GUEDES, D. P. Jr. **Personal training na musculação**. 2 ed. Rio de Janeiro, NP, 1997.

HUNTER G R, WEINSIER R L, BAMMAN M M, LARSON DE. **A role for high intensity exercise on energy balance and weight control**. Int J Obes Relat Metab Disord 1998 Jun;22 (6):489-93

HEYWARD V & STOLARCZYK L. **Applied body composition assessment**. Champaign, Illionis: Human Kinetics Books, 1996.

LORETE, Raphael. **Musculação é coisa séria**. 2005. Disponível em <http://www.saudenarede.com.br> acesso em 27/04/2022

MCCARTNEY N, MCKELVIE R.S, MARTINS J. et al. **Weight-training-induced attenuation of the circulatory response of older males to weight lifting.** J Appl. Physiol, 1993.

MELBY C.L, HILL J.O. **Exercício, balanço dos macronutrientes e regulação do peso corporal.** Sports Science Exchange, 1999.

MONTEIRO, W. **Força muscular e características morfológicas em praticantes de um programa de atividade física.** Revista brasileira de atividade física e saúde v.4, n.1, 1999.

MATSUDO, S.M et al. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física.** Revista brasileira ciência e movimento, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

MESTÁ, Nailza; CYRINO, Edílson Serpeloni; JUNIOR, Nelson Nardo; MORELLI, Monica Yara Gabriel; SOBRINHO, Jose Maria Santarem; BURINI, Roberto Carlos. **Antropometria de atletas culturistas em relação á referencia populacional.** In: Ver. Nutr. Campinas, 13 (2): 135-141, 2000.

MOTA, Marcio R; LAMONIER, José Antonio; GUERRA, Ronaldo; AMERICO, José; HENRIQUE, Paulo. **Musculação e Ginástica Laboral na Melhoria da Saúde e Qualidade de vida.** Artigo de pós graduação em musculação e treinamento de força – UNIVERSIDADE GAMA FILHO – UGF, Brasília-DF, 2003

Montenegro L.P. **Musculação: aspectos positivos para o emagrecimento.** São Paulo: RBPFE-Rev Brasileira prescrição e fisiologia do exercício. 2014; 8(43):100-105

PEREIRA, Julimar Luiz, Souza, Elizabeth Ferreira de; MAZZUCO, Mario André. **Adaptações fisiológicas ao trabalho de musculação.** In: Revista Virtual EF Artigo. Vol:03 n°09 Natal – RN, 2005

QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. **Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosos.** Revista Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012.

ROCHA, P.S. **Treinamento desportivo.** Brasília: Departamento de documentação e divulgação, 1978.

SOUZA, F.P. et al. **Dieta Hiperproteica:** Efeitos do treinamento e dieta hiperproteica no emagrecimento de praticantes de musculação treinados. Fitness e Performance Jorunal, v.5, nº3, p. 123-128,2006.

Silva Filho J.N. **Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável.** São Paulo: Rev Brasileira prescrição e fisiologia do exercício. 2013;20(40):329-339

SARIS W H M. **Exercise with or wthiout dietary restriction and obesity treatment.** International Journal of obesity. Supplement. 1995; 19: 113S-116S.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida.** São Paulo, Phorte, 2009.

SANTARÉM, J. M. et al. **Efeitos de um programa de treinamento contra resistência sobre a força muscular.** Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, v.5 n.3, p.12-20, 2000.

SANTOS, C.A.S et al. **Importância da musculação na terceira idade.** Disponível em: [http://www2.sanny.com.br/pdf\\_eventos\\_conaff6/artigo12.pdf](http://www2.sanny.com.br/pdf_eventos_conaff6/artigo12.pdf) Acesso em 27/04/2022.

SCHEEN A J, RORIVE M, LETIEXHE M. **Physical exercise for preventing obesity, promoting weight loss and maintaining weight management.** Revue Medicale de Liege. 2001; 56(4): 244-247

TRITSCHLER, Kathleen A. **Medidas de avaliação em educação física e esporte de Barrow & McGee.** Barueri, SP: Manole, 2003.

UCHIDA M. C et al. **Manual de musculação: uma abordagem teórica – prática do treinamento de força**. 2 ed. São Paulo, Phorte 2004.

VIANA, J.M. **Musculação: Conceitos**. 2002, Disponível em:

[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteúdos\\_print.asp?cod\\_noticia=670](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteúdos_print.asp?cod_noticia=670) Acesso em 27/04/2022.