

UNIVERSO UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

LUIA BORGES DE PAULA MOTA

MUSCULAÇÃO - BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

BELO HORIZONTE 2023

Resumo

O estudo tratado em questão irá abordar sobre os benefícios trazidos pela prática da musculação, com o objetivo de mostrar para os indivíduos a importância de incluir essa prática no seu dia a dia.

A pergunta central deste trabalho é: "Quais são os benefícios da prática da musculação?". A pesquisa propõe responder essa questão através de uma revisão em sites que possuem informações sobre o tema abordado.

É importante ressaltar que cada indivíduo terá um plano de treino a partir de suas capacidades físicas e com acompanhamento de um profissional capacitado. A partir disso, salientamos neste estudo que a musculação trás qualidade de vida e saúde para os praticantes.

Introdução

A musculação consiste em vencer uma determinada resistência que pode ser máquinas, pesos livres, elásticos e o próprio peso corporal realizando contrações musculares de forma repetida (Azevedo e colaboradores, 2012). A prática dessa modalidade, engloba diferentes públicos e faixas etárias, de crianças a idosos, de pessoas com necessidades especiais ao hipertenso. É uma modalidade que contempla os seus praticantes com a melhoria da força e resistência, melhora da postura corporal, combate problemas emocionais, diminui o risco de doenças, controla o metabolismo, reduz o risco de lesões, diminui o efeito do envelhecimento, entre outros inúmeros benefícios. É importante ressaltar que essa prática seja feita respeitando os limites do corpo e acompanhada por um profissional qualificado, que irá prescrever o treino ideal para cada indivíduo. Por meio das variáveis de manipulação volume, intensidade, densidade e frequência, o estudante evolui os treinos, tendo assim, resultados satisfatórios para os indivíduos acompanhados por ele.

Desenvolvimento

No ambiente do salão de musculação, encontramos aparelhos que auxiliam os alunos a fazerem os exercícios, profissionais formados e estagiários que irão orientá-los e prescrever os treinos de acordo com as necessidades de cada um.

A prática da musculação, traz ao indivíduo vários benefícios, tais como: autoestima, prevenção de lesões, reabilitação, envelhecimento saudável, entre outros. Na busca por eles, vários indivíduos, principalmente após a pandemia, estão praticando a modalidade com constância e obtendo resultados significativos.

Podemos citar também a importância da existência desses estagiários nas academias, tanto para auxiliar os alunos, quanto para ganho de conhecimento para o aprendiz. O dia a dia na musculação pode ser desafiador dependendo do público

atendido, tanto pela demanda de alunos, quanto pela especificidade de cada um, como por exemplo: dores, doenças, lesões, restrições de treinamento, etc.

Conclusão

Portanto, podemos concluir que é de suma importância a prática da musculação em qualquer faixa etária, e além da prática, a constância na modalidade. Além da prática é necessário associar a uma boa alimentação: os alimentos consumidos diariamente devem fornecer a energia necessária para o organismo trabalhar e aguentar os exercícios. A valorização do descanso: atenção no intervalo entre as séries, nos dias de pausa nos treinos e também na alternância de grupos musculares. O consumo de água: para otimizar o seu desempenho físico e construir músculos, é essencial que você se mantenha hidratado. A partir de todos esses cuidados associados à prática da modalidade, o indivíduo terá uma melhoria significativa no seu dia a dia e também irá alcançar todos os benefícios conquistados pelos praticantes.

Referências:

<https://vitat.com.br/musculacao/>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/musculacao.htm>