



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF**

PEDRO HENRIQUE FELIX DE SOUSA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
MUSCULAÇÃO NO EMAGRECIMENTO**

**CAMPINA GRANDE - PB
2016**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
MUSCULAÇÃO NO EMAGRECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de Relato de Experiência, apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Educação Física.

Orientador: Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB
2016**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S725r Sousa, Pedro Henrique Felix de.
Relato de experiência em uma academia de musculação na cidade de Campina Grande - PB sobre a importância da musculação no emagrecimento [manuscrito] / Pedro Henrique Felix de Sousa. - 2016.
27 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Musculação. 2. Treinamento de resistência. 3. Perda de peso. 4. Emagrecimento. 5. Educação Física. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

PEDRO HENRIQUE FELIX DE SOUSA

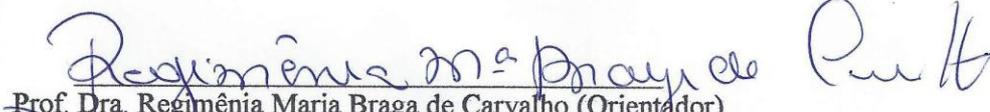
**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
MUSCULAÇÃO NO EMAGRECIMENTO**

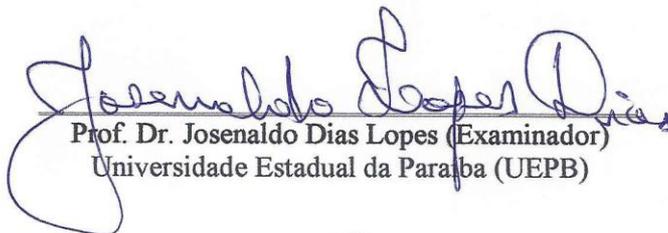
Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de Relato de Experiência, apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Educação Física.

Aprovada em: 19/10/2016

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Dias Lopes (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. M^e. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente ao Senhor Jesus Cristo que permitiu que todos os meus planos viesse acontecer ao longo de minha vida e não somente nestes anos como acadêmica, e que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer, além de demonstrar a cada dia seu amor incondicional sempre guiando meus caminhos, para que eu resolvesse da melhor maneira os obstáculos que surgiram ao longo dessa caminhada.

Aos meus pais Fernando e Edna pelas vossas orações, amor, compreensão, suportando meus estresses e confiando na minha capacidade de conquistar essa vitória.

À toda minha família, irmãos, avós, tios, tias, primos e primas que sempre acreditaram em minha capacidade e vontade de vencer.

À minha amiga, companheira e namorada Kaline Soares, pela paciência e ajuda em todos momentos que precisei de sua presença.

À minha orientadora e professora Regimênia Carvalho, pelo conhecimento repassado, pela dedicação e paciência na construção desse trabalho.

Aos meus professores, por todo conhecimento proporcionado, não só acadêmico nem apenas com palavras. Vossas atitudes fizeram parte da construção do início da minha carreira profissional, construída com um pouco de cada um de vocês.

À todos que diretamente ou indiretamente fizeram parte da minha formação, OBRIGADO!!!

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE COM ENFOQUE NA IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NO EMAGRECIMENTO

Sousa, Pedro Henrique Felix de¹

RESUMO

Os casos de obesidade vem aumentando consideravelmente tanto no Brasil como no mundo. Assim, as atividades físicas são fundamentais no tratamento e/ou prevenção da obesidade. Baseado nesses fatos, observou-se que a musculação é bastante eficaz no processo de emagrecimento em indivíduos obesos e/ou com sobrepeso. Portanto, o objetivo desse trabalho foi ressaltar a importância da prescrição da musculação para o emagrecimento. Foi realizado um relato de experiência durante o estágio extracurricular vivenciado no 2º semestre de 2014. Este estudo avaliou a população obesa ou com sobrepeso que buscavam os estabelecimentos com o intuito de emagrecer. Para tanto, foi realizado um estudo com abordagem qualitativa de aspecto descritivo e reflexivo. O campo de realização da experiência ocorreu na Impacto Academia na cidade de Campina Grande- Paraíba. Os resultados evidenciaram a importância dos treinos anaeróbicos no processo de emagrecimento. Assim, é de fundamental importância quebrar o senso comum de que apenas os exercícios aeróbicos possuem resultados positivos na perda de peso corporal, ou seja, é necessário uma reavaliação a respeito dos tipos de treinos e sua finalidade.

Palavras-chave: Treinamento de Resistência. Perda de Peso. Educação Física e Treinamento.

¹ Graduando o Curso de Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.
Email: pepeu_felix@hotmail.com

ABSTRACT

Obesity has increased extensively in Brazil and also around the world. Thus, physical activities are essential during the obesity treatment or prevention. Based on that, it was observed that bodybuilder is very effective on weigh loss process at population with obesity or overweight. Therefore, this study aimed to highlight the importance of bodybuilder prescription to the reduction of weight. It was realized an experience report during the extracurricular internship at the 2nd semester of 2014. This study evaluated the obese population or people with overweight who looked for the gym in order to lose weight. So, it was done a study with qualitative approach using descriptive and reflexive aspects. The site of experience was at Gym Impacto at Campina Grande-Paraiba. The results showed the importance of anaerobic training at weight loss process. Therefore, it is significant to break the common sense about that only aerobic exercise has impact on lost of weight, in other words, it is necessary a revaluation about types of exercise and its intent.

Key-words: Resistance Training. Weight loss. Physical Education and Training.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	OBJETIVO GERAL.....	09
2.1	Objetivos específicos.....	09
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1	Sedentarismo e obesidade.....	10
3.2	Tipos de treinamentos.....	11
3.2.1	Treino Aeróbico.....	11
3.2.1.1	Treino Aeróbico Contínuo.....	11
3.2.1.2	Treino Aeróbico Intervalado.....	11
3.2.1.3	Treino Aeróbico em Circuito.....	12
3.2.2	Treino anaeróbico.....	12
3.2.3	Treino combinado.....	12
3.3	Musculação e emagrecimento.....	13
4	METODOLOGIA.....	15
5	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	16
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
	REFERÊNCIAS.....	19
	APÊNDICE.....	23
	ANEXOS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Os casos de obesidade vem aumentando em todo o mundo, além de ser considerado pela OMS como um problema de saúde pública mundial. Estima-se que em 2025 existirá cerca de 2,3 bilhões de adultos com sobrepeso; e mais de 700 milhões de obesos (ABESOA, 2016).

No Brasil, em 2006, 43% da população era obesa e atualmente esse problema atinge 51%. Vale salientar que os dados são altos para ambos os sexos, ou seja, 54% dos homens e 48% das mulheres estão obesos (BRASIL, 2013).

Embora evidencie-se que a população masculina é mais obesa do que a feminina, o índice de magreza e sobrepeso das mulheres são maiores do que a dos homens (ROSÁRIO; LÍBERALI, 2008).

Na região nordeste, a situação não é diferente, pois aproximadamente 44% da população apresenta uma média de peso acima do normal (ABESOA, 2016).

Porém, a prática de exercício físico pode ajudar no tratamento e na prevenção da obesidade, pois observou-se um aumento no metabolismo ao término da atividade física, ou seja, se esta atividade for realizada de forma regular pode ajudar na perda de peso (SANTOS; SANTOS; MAIA, 2009).

A prática de exercício físico regular possui inúmeros benefícios ao corpo humano, dentre eles a capacidade de manter a massa magra e evitar que o indivíduo ganhe peso novamente, mesmo não sendo possível reduzir o peso corporal de forma tão intensa quanto associado a uma dieta hipocalórica (NEGRÃO, 2000).

Evidencia-se que a dieta hipocalórica é capaz de produzir um equilíbrio energético negativo e os treinamentos físicos são capazes de adicionar um déficit calórico sinérgico, no qual ambos são capazes de resultar em redução do peso corporal. Todavia, vale considerar que uma dieta hipocalórica, isoladamente, não tem a capacidade de obter os benefícios adicionais de perda de peso, quando realizada juntamente com as práticas de exercício físico (TROMBETTA, 2003).

Assim, observa-se a notada importância dos exercícios físicos para o emagrecimento, devido ao controle das doenças relacionadas à obesidade, além da manutenção do peso corporal (ARAÚJO; GOMES, 2015). Embora os hábitos saudáveis de saúde também sejam importantes para a perda de peso (SOUSA; VIRTUOSO, 2005).

Para tanto, os treinamentos de força possuem a capacidade de resultar em emagrecimento, quando realizados com periodicidade adequada (FILHO, 2013). De acordo com Fleck; Kraemer (1999) além do emagrecimento, a musculação é capaz de resultar em

hipertrofia, correção nas desproporções corporais, aumento da turgência muscular e da força explosiva e de resistência, melhoria na definição do músculo.

Apesar da importância da musculação para o emagrecimento, o motivo de procura por esta prática de exercício é distinta entre os sexos, pois os homens buscam com o intuito de adquirir um corpo escultural, ou seja, dentro do estereótipo social; enquanto que as mulheres procuram mais a academia para emagrecer e para as cirurgias plásticas estéticas (SANTOS; SALLES, 2009).

Embora seja recomendado a musculação no tratamento da obesidade e/ou sobrepeso, a população é acometida, na sua grande maioria, por um senso comum que não fortalece a importância deste tipo de exercício para a perda de peso corporal, além de não existir estudos suficientes sobre a temática, no qual explique de forma clara e objetiva o problema. Portanto, fundamenta-se esse trabalho no esclarecimento da relação existente entre musculação e emagrecimento.

Sendo assim, o trabalho foi conduzido a partir da pergunta: Qual a importância da musculação como estratégia no processo de emagrecimento?

2 OBJETIVO GERAL

- Apresentar as experiências vividas no estágio extracurricular em uma academia de musculação;

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ressaltar a importância da prescrição da musculação para o emagrecimento.
- Reforçar a importância da inclusão dos exercícios anaeróbicos na prescrição do treinamentos em pessoas obesas e/ou sobrepeso.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. SEDENTARISMO E OBESIDADE

O sedentarismo é caracterizado pela ausência ou diminuição das atividades físicas, no qual não está associado necessariamente à falta de atividades esportivas. Entretanto, nos parâmetros da saúde atual, considera-se um ser humano sedentário àquele que gasta uma quantidade de calorias insuficiente por semana durante os exercícios ocupacionais (SBH, 2016).

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), baseado nos dados do Ministério da Saúde, aponta que o sedentarismo aumenta com a idade, ou seja, infere-se que os jovens praticam mais exercício físico do que os idosos. Assim, nos homens entre 18 e 24 anos, 60,1% destes praticam atividades físicas, reduzindo para 27,5% quando considera-se os homens com mais de 65 anos. Enquanto que na população feminina de 25 a 45 anos, 24,6% praticam exercícios e as mulheres com mais de 65 anos, apenas 18,9% praticam (SBEM, 2016).

Sendo assim, o sedentarismo é considerado como uma das variáveis modificáveis associadas aos casos de obesidade, além das alterações no perfil lipídico, Hipertensão Arterial Sistêmica, consumo de álcool, Síndrome Metabólica e resistência insulínica como fatores de risco para a obesidade (CARVALHO et al., 2015).

Portanto, a ingestão inadequada de alimentos saudáveis, a dieta baseada em nutrientes hipercalóricos e a absoluta inatividade física são um dos fatores que caracterizam os padrões comportamentais mais presentes em indivíduos obesos (ANS, 2011).

Contudo, o sedentarismo e a obesidade estão intimamente conectados, pois o acúmulo excessivo de tecido adiposo resulta em alterações estéticas e fisiológicas no corpo humano. Assim, a ausência de atividades físicas regulares é um dos fatores determinantes no acúmulo de gordura (JESUS et al., 2015).

É notada a importância do estímulo à prática de exercício físico em adolescentes, pois esta está relacionada com a inexistência de atividade física na fase adulta além da alta prevalência do sedentarismo nessa faixa etária (CABRERA et al., 2014)

3.2. TIPOS DE TREINAMENTOS

Os exercícios físicos promovem o aumento do fluxo sanguíneo para o músculo esquelético, no qual gera estresse de cisalhamento nas paredes dos vasos sanguíneos, liberando óxido de nitrogênio através do estímulo no endotélio. Vale considerar que a realização de exercícios pode contribuir para o relaxamento do músculo liso vascular (RODRIGUES et al., 2013).

Portanto, os exercícios físicos podem ser aeróbicos, anaeróbicos, ou combinados.

3.2.1 Exercícios aeróbicos

Exercícios aeróbicos são àqueles que utilizam o oxigênio em forma de Adenosina Trifosfato (ATP) e que são realizados de forma contínua (MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

É importante considerar que este tipo de atividade tem a capacidade de melhorar as atividades cardiopulmonares, sensação de bem-estar, tolerância ao exercício físico (GULMANS et al., 2001; BLAU, et al., 2002).

Como exemplo, têm-se as caminhadas e corridas leves como método para manter peso e também pelo fato desta atividade reduzir as consequências debilitantes do sistema osteomuscular mais comuns (SOUSA; VIRTUOSO, 2005).

3.2.1.1 Treinamento aeróbico contínuo

Esse tipo de treinamento toma por base os exercícios aeróbicos de intensidade baixa e prolongada até alta a moderada intensidade, no qual evita-se a produção excessiva de lactato. Devido a esse fator, este tipo de treinamento é indicado para iniciantes e para indivíduos que pretendem diminuir a gordura do corpo (GUETHS; FLOR, 2004).

3.2.1.2 Treinamento aeróbico intervalado

O treinamento aeróbico intervalado é utilizado para aumentar a capacidade da captação de oxigênio, pois a fadiga resultante desse trabalho intervalado é revertida em trabalho intenso, no qual resulta em energia nos músculos ativados (GUETHS; FLOR, 2004).

Os exercícios intermitentes relacionados com alta intensidade foram importantes em um estudo, quando relacionado com a redução do percentual de gordura em clientes obesos ou que estão com sobrepeso (MORENO; LIBERALI; NAVARRO, 2009).

Em um estudo feito em ratos, evidenciou-se que este tipo de treinamento resultou em melhor condicionamento físico aeróbico, quando compara com o treinamento aeróbico contínuo (BRAGA; MELLO; GOBATTO, 2004).

Sendo este exercício bastante importante para a perda de peso corporal e melhora da composição do corpo (ALMEIDA; PIRES, 2008)

3.2.1.3 Treinamento aeróbico em circuito

São os treinamentos intermediários entre as atividades aeróbicas e anaeróbicas, no qual coopera com um maior utilização de calorias durante a atividade física e o reestabelecimento da mesma (GUILHERME; JUNIOR; SANTOS, 2006).

Este mesmo autor cita que estes circuitos podem atender as diversas necessidades do corpo do indivíduo com obesidade ou sobrepeso que desejam obter o controle do peso, no qual aborda desde as fisiológicas até as psicológicas.

3.2.2 Treinamento anaeróbicos

Os treinos de resistência são os mais eficientes quando relacionados com a conservação e o aumento de massa magra, além da melhora da resistência e da força muscular. Vale considerar que evidencia-se a importância desses treinos para a prevenção das doenças crônicas (HASS; FEIGENBAUM; FRANKLIN, 2001).

Na década de 80, os exercícios com peso foram considerados importantes no âmbito da ciência, devido aos fatores relacionados com a saúde, metabolismo basal e controle de peso (NUNES; SOUSA, 2014). Como exemplo dos treinamento anaeróbicos, tem-se a musculação que será discutida posteriormente.

3.2.3 Treinamento combinado

O treinamento combinado, como a própria nomenclatura sugere, é uma combinação dos treinamentos aeróbicos e anaeróbicos, sendo evidente o seu efeito para com o

emagrecimento, ou seja, é utilizado para um maior equilíbrio entre o aumento da massa magra e da redução da gordura corporal (CARNEIRA; BRAGA, 2011; GUIMARÃES, 2008).

Os treinamentos combinados e de moderada à alta intensidade possuem um nível considerado de eficiência na perda de peso e aumento de massa magra quando realizado três vezes por semana, com duração de 60 minutos, com uma dieta balanceada (ARAÚJO; GOMES, 2015).

3.3 MUSCULAÇÃO E EMAGRECIMENTO

A musculação, também chamado de treinamento anaeróbico, é caracterizado pela utilização de pesos e cargas com a finalidade de treinar a força muscular a partir de um exercício sistematizado (CHAGAS; LIMA, 2008).

Assim, para realizar um treinamento adequado é necessário controlar da melhor forma as variáveis existentes e manipulá-las a fim de criar diversas possibilidades de exercícios. Sendo as variáveis: o exercício, o equipamento utilizado, a ordem das atividades, o volume, a intensidade, a frequência, o intervalo, as formas de controle da carga e os tipos de respiração no treinamento de força (UCHIDA et al., 2004).

O treinamento de resistência é associada ao aumento de massa muscular, ou seja, hipertrofia dos músculos (UCHIDA et al., 2004). Portanto, a musculação é considerada com um estimulante para o aumento da força, massa e potência no músculo, mas sempre utilizado de forma concomitante com a dieta para atingir uma maior redução da gordura corporal (FARIA, 2011).

Além disso, a musculação também é importante para beneficiar as atividades do cotidiano e, conseqüentemente, aderir a um estilo de vida mais ativo em clientes sedentários (FARIA, 2011).

Para tanto, quando feitos em uma periodicidade adequada, os treinamentos de força possuem a capacidade emagrecer (FILHO, 2013). Além de emagrecer, a musculação pode ocasionar hipertrofia, correção nas desproporções corporais, aumento da turgência muscular e da força explosiva e de resistência, melhoria na definição do músculo (FLECK; KRAEMER, 1999).

Evidencia-se que o treinamento utilizando peso é um meio bastante eficiente na alteração da composição corporal dos jovens, mesmo que em uma baixa periodicidade (PULCINELLI; GENTIL, 2002).

O treinamento de força, tanto com a finalidade de hipertrofia muscular quanto de resistência de força, estimula a perda de peso através do impulso no metabolismo quando o indivíduo está em repouso, no qual aumenta o gasto de calorias. Consequentemente, esse tipo de treinamento resulta em diminuição da gordura corporal e aumento da massa magra, em outras palavras, auxiliar no emagrecimento (VELOSO; FREITAS, 2008).

Observou-se que o treinamento muscular localizado obteve um efeito considerável relacionado ao emagrecimento, dentre eles o controle e o gasto de calorias, oxidação lipídica pós-treino, além da redução considerável do percentual de tecido adiposo (SANTOS; NASCIMENTO; LIBERALI, 2008).

4 METODOLOGIA

Durante o estágio extracurricular, vivenciado desde o 2º semestre de 2014, foi observado que a população obesa ou com sobrepeso buscavam os estabelecimentos, em sua grande maioria, para a prática de atividade física com enfoque aeróbico em virtude ao senso comum de que a musculação está unicamente relacionada ao aumento de peso, devido à hipertrofia, desconsiderando a diminuição no percentual de gordura que a mesma proporciona.

Para tanto, foi realizado um relato de experiência com abordagem qualitativa de aspecto descritivo e reflexivo (GIL, 1999). O campo de realização da experiência ocorreu na Impacto Academia, localizada na rua Antenor Navarro, nº 1281, no bairro da Palmeira na cidade de Campina Grande- PB.

Os estágios foram realizados em uma carga horária de 16 horas semanais, supervisionados pelo profissional de educação física do estabelecimento.

Como critério de inclusão, foram incluídos os clientes que apresentavam um Índice de Massa Corpórea (IMC) ≥ 25 , baseado no Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESOb, 2016). Foi utilizado como critérios de exclusão, os clientes que não se enquadravam no critério de inclusão, àqueles sem autorização médica para prática de exercício físico, e os clientes com alterações osteoarticulares.

No que concerne à parte legal e ética, o presente trabalho dispensa análise por Comitê de Ética em Pesquisa por se tratar de relato de experiência, sem participação de seres humanos. Seguiu-se o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física (CONFEF), respeitando o dever de guardar sigilo sobre fato ou informação de que tiver conhecimento em decorrência do exercício da profissão, admitindo-se a exceção somente por determinação judicial ou quando o fato for imprescindível como única forma de defesa perante o Tribunal de Ética do Sistema CONFEF/CREF (CONFEF, 2015).

5 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O estágio iniciou com o reconhecimento do espaço físico da academia e, conseqüentemente, da dinâmica utilizada no estabelecimento.

As atividades foram traçadas de acordo com a demanda da academia e dos critérios de inclusão e exclusão do trabalho. Assim, ao determinar os clientes que seriam avaliados, foi preenchido sob supervisão do profissional de educação física uma ficha denominada “Anamnese” (Apêndice), no qual nesta avaliou-se os antecedentes pessoais, médicos, além das medicações utilizadas como corticoides, pois evidencia-se que o uso dessas medicações resultam em aumento de tecido adiposo na região abdominal (LORDELO et al., 2007). Durante a avaliação o profissional responsável também foi realizada as medições padrões, o IMC, CA e percentual de gordura.

Após a anamnese, foi feito o acompanhamento das prescrições de treino, realizadas pelo profissional de educação física e simultaneamente aconselhava-se os clientes sobre a importância de uma dieta balanceada e de um repouso adequado para que o treino fosse eficaz.

Em seguida, os clientes eram acompanhados durante o treino tanto para o profissional ter um olhar crítico sobre a forma como estava sendo realizado pelo indivíduo quanto para avaliar o desenvolvimento do cliente, além de garantir a eficácia das atividades. Alguns dos treinos acompanhados estão localizados nos Anexos.

Pois além dos exercícios físicos, os hábitos saudáveis de saúde também são importantes para o emagrecimento (SOUSA; VIRTUOSO, 2005), o mesmo vale para a existência de um padrão de sono adequado.

No momento em que existe um débito de sono, observa-se várias conseqüências, dentre elas o cansaço, baixos níveis de leptina, altos níveis de grelina, uma oportunidade maior de se alimentar, no qual esses fatores resultam em obesidade. Em outras palavras, a diminuição da leptina e a secreção exorbitante de grelina na circulação sanguínea durante a privação do sono, resulta em aumento da fome (CRISPIM et al., 2007)

Assim, todas as prescrição dos exercícios realizados pelo profissional de educação física levaram em consideração tanto a duração, a intensidade, e a massa muscular envolvida como o gasto energético diário e recordatório dietético (SOUSA; VIRTUOSO, 2005). Vale salientar que o treino foi traçado sempre respeitando a individualidade e as limitações do cliente.

A reavaliação do cliente ocorria a cada três meses, para que fosse possível analisar o resultado nesse período de tempo, além de realizar novamente as medidas coletadas no primeiro contato.

Sendo assim, observou-se que houve maior perda de percentual de gordura nos clientes que praticavam também a musculação, quando comparados com os que praticavam apenas treinos aeróbicos.

Para tanto, evidencia-se que os exercícios anaeróbicos se mostram mais eficientes no controle de peso corporal do que os aeróbicos, pois a musculação além de contribuir para a perda de gordura corporal, aumenta a massa corporal magra. Ademais, evidencia-se que esse tipo de treinamento possui um efeito positivo relacionado à melhora nos vários fatores de saúde associados com a prevenção das doenças crônicas (HASS; FEIGENBAUM; FRANKLIN, 2001).

Ainda se tratando da temática, Hauser; Benetti; Rebelo (2004) afirma em seu estudo que os exercícios com utilização de pesos são importantes por possuírem estratégias para o controle do peso do corpo, ou seja, aumentam o gasto calórico, massa corporal magra e taxa metabólica de repouso, além do excesso de oxigênio consumido pós-exercício; desta forma, estes fatores resultam em um emagrecimento resguardado e saudável baseado na musculação.

Essa experiência foi bastante válida, pois possibilitou conhecer melhor o perfil dos clientes obesos e/ou com sobrepeso e a musculação para essa finalidade, acompanhar o trajeto do indivíduo durante esse tempo de treinamento, e compreender de forma mais prática e íntima as funções específicas de um profissional da educação física e a forma de atuar frente à essa especificidade.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do cenário investigado observou-se que a musculação tem importante papel no emagrecimento de indivíduos obesos e/ou com sobrepeso, mas não deve ser esquecido o fato de que além das atividades físicas é de fundamental importância uma dieta hipocalórica, estilos de vida saudáveis e um repouso adequado.

Como aspectos positivos obteve-se o conhecimento mais aprofundado da dinâmica utilizada no estabelecimento, além da prática profissional adquirida durante o acompanhamento desses clientes. Assim, foi possível observar diretamente a importância de um profissional da educação física no processo de emagrecimento dos obesos e/ou com sobrepeso.

Como aspectos negativos encontrou-se que ainda existe o senso comum de que as atividades anaeróbicas não são tão eficazes quanto às aeróbicas no processo de emagrecimento, todavia, ainda é relevante despertar frente à essa questão, pois como o trabalho evidenciou, a musculação é de fato uma atividade imprescindível na perda de peso corporal, além do aumento da massa corporal magra.

A partir dessa experiência, notou-se a necessidade de analisar mais profundamente esse processo de emagrecimento baseado na musculação, a fim de fortalecer ainda mais as bases teóricas a respeito do tema.

Assim, espera-se que este trabalho apresente subsídios tanto para as pessoas obesas e/ou com sobrepeso quanto para os profissionais da educação física, sobre a importância dos treinos anaeróbicos com a finalidade de perda de peso corporal.

REFERÊNCIAS

ABESOb. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. Mapa da obesidade. São Paulo, 2016. Disponível em <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 13 out. 2016.

ABESOb. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. Seu peso está saudável? São Paulo, 2016. Disponível em <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/imc>>. Acesso em: 13 out. 2016.

ALMEIDA, P. A.; PIRES, C. M. R. A importância do treinamento intervalado em programas de redução de peso e melhoria da composição corporal. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.13, n.119, abr. 2008.

ANS. Agência Nacional de Saúde Suplementar. **Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar**. 4ed. rev. e atual. Rio de Janeiro, RJ, 2011. Disponível em <http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/manual_promoprev_web.pdf>. Acesso em: 13 out. 2016.

ARAÚJO, B. B.; GOMES, G. C. **Influência de diferentes tipos de exercício físico sobre o processo de emagrecimento em indivíduos obesos: uma revisão sistemática**. Trabalho de Conclusão de Curso. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2015.

BLAU, H. et al., Effects of an intensive 4-week summer camp on cystic fibrosis: pulmonary function, exercise tolerance, and nutrition. **Chest**. v.121, n. 4, p. 1117-1122, abr. 2002.

BRAGA, L. R.; MELLO, M. A. R.; GOBATTO, C. A. Exercício contínuo e intermitente: efeitos do treinamento e do destreinamento sobre a gordura corporal de ratos obesos. **Arquivos Latinoamericanos de Nutrição**, Caracas, v. 54, n.1, mar. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portal da saúde**. 2013. Disponível em <<http://www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atinge-mais-da-metade-da-populacao-brasileira-aponta-estudo>>. Acesso em: 13 out. 2016.

CABRERA, T. F. C. et al. Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 24, n.1, 2014.

CARVALHO, C. A. et al. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 20, n.2, p. 479-490, 2015.

CARNEIRO, J. A.; BRAGA, M. A. O. Exercício físico e o metabolismo de gordura: influências na obesidade. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n.155, abr. 2011.

CHAGAS, M. H.; LIMA, F. V. **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

CRISPIM, C. A. et al. Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. São Paulo, v. 51, n. 7, p. 1041-1049, oct. 2007.

CONFED. **Conselho Federal de Educação Física**. 09 nov. 2015. Disponível em <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=381>. Acesso em: 13 out. 2016.

FARIA, T. C. S. **Contribuição da musculação para o processo de emagrecimento em mulheres**. Trabalho de Conclusão de Curso. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, 2011.

FILHO, J. N. S. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 7, n. 40, 2013.

FLECK, S.; KRAEMER. **Fundamentos de Treinamento de Força Muscular**. 2ed. Porto Alegre: Artemed, 1999.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUETHS, M.; FLOR, D. P. Os principais métodos de praticar exercícios aeróbicos. **Revista Virtual EF Artigos, Natal**, v.1, n.17, jan. 2004.

GUILHERME, J. P. L. F.; JUNIOR, T. P. S. Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal. **Revista Conexões**. v. 4, n.2, 2006.

GUIMARÃES, J. **Efeitos do treinamento combinado sobre a composição corporal em homens adultos**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC, 2008.

GULMANS, V. A. M. et al. Insulin like growth factor and leucine kinetics during exercise training in children with cystic fibrosis. **Journal of Pediatric Gastroenterology Nutrition**. V. 32, n.1, p.76-81, 2001.

HAUSER, C.; BENETTI, M.; REBELO, F. P. V. Estratégias para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano**. v. 6, n.1, p. 72-81, 2004.

HASS, C. J.; FEIGENBAUM, M. S.; FRANKLIN, B. A. Prescriptions of resistance training for healthy populations. **Sports Medicine**. v.31, n.14, p.953-964, dec. 2001.

JESUS, R. C. et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco em escolares. **Anais do V Encontro Pernambucano de Estudantes de Educação Física**. 2015. Disponível em <<http://anais.meefpe.org/index.php/epeef/article/view/20/11>>. Acesso em: 14 out. 2016.

LORDELO, R. A. et al. Eixos hormonais na obesidade: causa ou efeito? **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**. v.51, n.1, 2007.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Atividade física, saúde e envelhecimento**. In: MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do

exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; p. 605-25, 1998.

NUNES, F. B.; SOUSA, E. N. Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n.49, p. 674-679, set/out. 2014.

MORENO, C. M. C.; LIBERALI, R.; NAVARRO, F. Obesidade e exercício físico: os benefícios do exercício intermitente de alta intensidade no processo de emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.3, n.16, p.298-304, jul/ago. 2009.

NEGRÃO, C. E. et al. O papel do sedentarismo na obesidade. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 7, n. 2, abr./jun. 2000.

PULCINELLI, A. J.; GENTIL, P. Treinamento com pesos: efeitos na composição corporal de mulheres jovens. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 13, n.2, p. 41-45, 2 sem. 2002.

RODRIGUES, A. C. et al. Efeitos do treinamento físico aeróbico contínuo e resistido na função endotelial mediada pelo óxido nítrico: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.18, n.3, p. 286-288, mai. 2013.

ROSÁRIO, F. R.; LIBERALI, R. Perfil da saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v.2, n.7, p. 64-78, jan./fev. 2008.

SANTOS, B. V.; SANTOS, M. N.; MAIA, H. P. Os benefícios da atividade física regular para pessoas com obesidade. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 7, n.3, p. 103-113, set/dez. 2009.

SANTOS, V. H. A.; NASCIMENTO, W. F.; LIBERALI, R. O treinamento de resistencia muscular localizada como intervenção no emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v.2, n. 7, p. 34-43, jan/fev. 2008.

SOUSA, L. M.; VIRTUOSO JR, S. A efetividade de programas de exercício físico no controle do peso corporal. **Revista Saúde.Com**. v.1, n.1, p. 71-78, 2005.

SBH. **Sociedade Brasileira de Hipertensão**. 2016. Disponível em: <<http://www.sbh.org.br/geral/noticias.asp?id=334>> . Acesso em: 14 out. 2016.

SBEM. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo**. 2016. Disponível em:<<http://www.endocrino.org.br/numeros-da-obesidade-no-brasil/>>. Acesso em: 14 out. 2016.

SANTOS, S. F.; SALLES, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.23, n.2, p.87-102, abr./jun. 2009.

TROMBETTA, I. C. Exercício Físico e dieta hipocalórica para paciente obeso: vantagens e desvantagens. **Revista Brasileira de Hipertensão**. v. 10, n.2, p. 130-133, abr./jun. 2003.

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

VELOSO, A. L. O.; FREITAS, A, S. Efeitos crônicos de diferentes estratégias de treinamento de força no processo de emagrecimento em praticantes musculares. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 7, n.3, 2008.

APÊNDICE

ANAMNESE

Nome: _____ Idade: _____

Objetivos com relação a atividade física na academia

() Estética () Condicionamento físico () Lazer () Terapêutico () Saúde Pratica atualmente
 algum tipo de atividade

física? () Não () Sim Qual é a frequência semanal? _____

Possui alguma restrição a prática de atividade

física? () Não () Sim Qual: _____

Apresentou doenças pessoais nos últimos anos?

() Não

() Sim Especifique: _____

Foi submetido a algum tipo de cirurgia? () Não

() Sim Especifique: _____

Possui algum tipo de alergia? () Não

() Sim Especifique: _____

Sofreu algum tipo de acidente ou lesão osteomuscular? () Não

() Sim Especifique: _____

Existe na família histórico de cardiopatia? () Não

() Sim Especifique: _____

Utiliza regularmente algum tipo de medicamento ou drogas? () Não

() Sim Especifique: _____

Utiliza ou utilizou algum tipo de esteroide anabólico? () Não

() Sim Especifique: _____

Tem ou teve o hábito de fumar? () Não () Sim Quantos cigarros ao dia _____.

É diabético () Não () Sim

Apresenta frequentemente episódios de tontura ou sensação de desmaio? () Sim () Não

Apresenta dores no peito com frequência? () Sim () Não

Apresenta pressão sanguínea alta? () Sim () Não _____

Trabalha? () Não () Sim Quantas horas ao dia? _____

Qual sua profissão _____.

Está em dieta para perder ou ganhar peso? () Não () Sim

Especifique: _____.

Declaro que todas as informações acima são verdadeiras e que não omiti nenhuma outra relacionada a
 minha saúde.

Data ____/____/____

Assinatura do aluno.

ANEXOS

ANEXOS

Imagem 1 – Acompanhamento do cliente durante o treino de puxada de frente



Fonte: Experiência, 2016.

Imagem 2 – Acompanhamento no treino de abdominal



Fonte: Experiência, 2016

Imagem 3 – Acompanhando no treino de supino reto



Fonte: Experiência, 2016.

Imagem 4 – Acompanhamento no treino de supino reto



Fonte: Experiência, 2016.