

QUAL O MELHOR TREINO PARA O EMAGRECIMENTO? A MUSCULAÇÃO OU O TREINAMENTO FUNCIONAL?

Daniel Ferreira de Araújo¹
Kleber Mirallia de Oliveira²

RESUMO

A musculação como a maioria das pessoas já sabem, ajuda bastante no processo de emagrecimento, hipertrofia e ainda auxilia no processo de redução de risco nos problemas de saúde. Porém, com o treinamento funcional, também é possível identificar tais fatores supracitados, ajudando a melhorar o tônus muscular, aumento de massa magra e diminuição do percentual de gordura corporal. Dessa maneira, o presente trabalho incidirá sobre as melhores circunstâncias possíveis, desenvolvendo uma questão bastante corriqueira num sentido mais amplo, que ajudará na percepção de muitos que possuem essa dúvida, ou seja, qual das duas modalidades, musculação e treinamento funcional, que possui melhor eficiência quando o assunto é emagrecimento. Realizamos uma pesquisa bibliográfica onde examinamos pesquisas científicas quantitativas no âmbito do assunto abordado, seguido de construção de um sistema para dissertar sobre os principais assuntos. Como resultado, pode-se dizer que vários estudos científicos que abordam o assunto têm discordado em vários pontos, e que cada método tem seu próprio alcance de eficácia em relação ao objetivo deste. Acreditamos com base nos dados mostrados a seguir que o melhor método para perda de peso, embora inclua duas modalidades distintas, mas complementares, é o treinamento funcional, devido à sua queima calórica ser mais rápida em um tempo mais curto de treino.

Palavras-chave: Exercício Físico, Emagrecimento, Qualidade de vida.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Mestre em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Goiás (2005).