

O USO DO CONSUMO DE OXIGÊNIO PÓS ESFORÇO FÍSICO PARA O EMAGRECIMENTO

Felipe Tadeu RODRIGUES¹

Ianca Thais da Silva NASCIMENTO²

Maria Magdalena Cândida e Paula CARNEIRO³

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Organização Mundial da Saúde (OMS) atualmente classifica obesidade como uma epidemia devido à crescente taxa de indivíduos que apresentam aumento excessivo de peso corporal. Obesidade normalmente implica num distúrbio nutricional e metabólico, responsável pelo acúmulo de gordura visceral e subcutâneo **OBJETIVO:** para um melhor entendimento e fundamentação do tema EPOC atualmente muito abordado na área de educação física **METODOLOGIA:** este trabalho tem como proposta um levantamento bibliográfico **RESULTADO:** estudos afirmam que a prática de atividades físicas aeróbia e ou anaerobia auxiliam na perda de gordura corporal em virtude de sua ação metabólica, na metabolização e consumo de gordura corporal estará intimamente relacionado ao tipo de exercício, intensidade, volume, duração e treinabilidade do indivíduo. Durante a atividade física, estoques de glicogênio são consumidos fazendo com que o organismo o reponha, aumentando a oxidação de gordura buscando preservar o estoque de glicose no fígado. Num treinamento de alta intensidade (>60% do VO₂max), mesmo que a taxa glicolítica seja estimulada com declínio na oxidação de lipídios, o treinamento se mostra eficiente no trabalho de metabolizar os lipídios, essa oxidação precisara utilizar oxigênio e se o consumo de oxigênio estiver elevado em virtude do tipo de estímulo teremos a queima do tecido adiposo na recuperação, tendo um gasto energético para que o corpo volte a homeostasia. fisiologicamente o termo utilizado para denominar essa ação pós treino é consumo excessivo de oxigênio após exercício (EPOC) o qual afirma a continuidade do trabalho metabólico no organismo mesmo na fase de recuperação pós treino. **CONCLUSÃO:** e ao final dos estudos podemos concluir que o EPOC pode auxiliar na perda de peso e de forma efetiva quando o protocolo de treino for bem embasado nos princípios científicos do treinamento e o indivíduo tiver acompanhamento de uma equipe multidisciplinar.

Palavras-chave: Emagrecimento. Obesidade. EPOC.

¹ gosthfelipe@hotmail.com

² iancasilva96@outlook.com

³ mmcp33@hotmail.com