O que é Metabolismo?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:06/06/2008

Metabolismo corpóreo, ocorre uma centena de processos metabólicos simultaneamente já o metabolismo energético, que esta diretamente relacionado com o aumento ou perda de peso, responde por apenas uma parte deste processo. Saiba mais...

por Danilo Alexandre Massini - Educador Físico É o nome dado a todas as reações químicas internas em um organismo que consuma energia e tenha como propósito produzir ou modificar moléculas. Embora, no metabolismo corpóreo, ocorre uma centena de processos metabólicos simultaneamente, sendo que, o metabolismo energético, que esta diretamente relacionado com o aumento ou perda de peso, responde por apenas uma parte deste processo. Sendo assim, o metabolismo basal, que refere-se as calorias gastas para a manutenção das funções vitais do organismo como a pressão arterial, temperatura corpórea e batimento cardíaco, responde por 60% a 70% do consumo calórico diário. Já o metabolismo alimentar, que responde pelo gasto calórico a partir do instante em que um alimento é ingerido até seu destino final em um organismo, ou seja, que diz respeito ao processo de digestão e absorção dos nutrientes responde em média por 10% do consumo calórico diário. No entanto, o metabolismo da atividade física que envolve um consumo de energia diretamente relacionado à intensidade e volume do exercício, ou seja, das mais simples como uma caminhada as mais complexas como jogar futebol responde por volta de 20%a 50% consumo calórico diário. Sendo assim, com a prática regular da atividade física, certamente ocorrerá um aumento do tecido muscular como resultado do processo de adaptação e supercompensação do treinamento sistematizado, o que acarretará em uma alteração do metabolismo. Evidentemente, este sofre influência da quantidade de massa muscular, em outras palavras, quanto maior sua massa muscular mais acelerado será seu metabolismo e, com este aumento, também ocorrerá uma elevação da taxa metabólica basal resultando em um maior consumo calórico em repouso pelo organismo. Portanto, tal fenômeno é muito mais complexo do que foi apresentado e provocar uma alteração neste processo requer muito conhecimento, o que se faz necessário, estar sempre sob orientação de um profissional especializado para que assim alcance seus objetivos sem danificar sua saúde. Fonte: http://www.educacaofisica.com.br