

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NO EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

LIMA, Arlei Fabricio Vieira (Educação Física/UNIBRASIL);

SAVI, Alexandre (Educação Física/UNIBRASIL)

Orientador: Prof. Ms. André Brauer

A Obesidade é um dos maiores riscos à saúde mundial, considerada uma enfermidade que pode desencadear outras doenças sistêmicas, metabólicas, psicológicas e desequilíbrios de ordem social. A busca por meios efetivos que provoquem mudanças significativas tornam-se necessárias e o exercício físico atua como um dos fatores na prevenção e tratamento da obesidade. (CONFEF, 2012; SANTARÉM, 2012; SIMÃO 2007; NUNES, 2013; WHO 2011). Em decorrência deste meio de treinamento físico considerado adequado, seguro e eficaz o Treinamento Resistido (TR), igualmente conhecido como treinamento contra resistência, treinamento de força, treinamento com pesos ou musculação, é empregado com inúmeros objetivos, como melhorar o desempenho esportivo, o condicionamento físico geral, hipertrofia muscular, emagrecimento, estética e promoção da saúde, promovendo melhorias gerais na aptidão física, capacidade metabólica por meio da redução do perfil lipídico; aumento da massa muscular e densidade mineral óssea; adaptações cardiovasculares e desenvolvendo uma acentuada melhora do sistema locomotor e sua capacidade funcional. (SANTARÉM, 2012; FLECK E KRAEMER, 2006). O objetivo dessa revisão sistemática é analisar diferentes métodos de treinamento resistido no processo de emagrecimento. Consistiu em uma revisão bibliográfica sistemática, realizada a partir de diferentes fontes de pesquisas tais como: medline/pubmed, scielo e periódicos capes, utilizando os descritores treinamento resistido, treinamento de força, composição corporal, emagrecimento e obesidade, tanto em português quanto em inglês e seguindo os critérios de inclusão tais como: Estudos destinados a avaliar a modificação da composição corporal após a intervenção, ensaio clínico, estudo experimental, exercícios realizados em grupo com um programa estruturado e regular, protocolo de treinamento com no mínimo 12 semanas, exclusividade de exercícios com o programa de treinamento resistido, estudos com grupo controle, Qualificação (QUALIS) A1, A2, B1, artigos originais. Por sua vez os critérios de exclusão: Programas de intervenção associado à suplementação ou medicação, artigos redigidos em outro idioma que não o português e o inglês, cartas aos editores, protocolos de estudo, comentários, teses, dissertações, estudos de ensaios clínicos, metanálises e revisões sistemáticas, artigos publicados anteriores ao ano 2005 e qualificações (QUALIS) B2, B3, B4, B5, C. Após as buscas serem concretizadas, gerou um total de 1665 artigos, submetidos aos critérios de exclusão por meio do título, posteriormente resumo e leitura na íntegra e analisado se as informações eram pertinentes ao tema, o que gerou um total de 15 artigos elegíveis para o estudo. O objetivo deste estudo é de analisar mediante revisão sistemática da literatura, se os programas de Treinamento Resistido orientados e regulares podem reduzir o quadro de obesidade.

Palavras-Chave: treinamento resistido; treinamento de força; composição corporal; emagrecimento; obesidade.