

Exercícios resistidos aplicados em modelos experimentais: uma revisão de literatura

Dennis Falconi
Thalita Silva
Jéssica Teixeira
Fernandha Pimentel
Camila Marques
Sérgio Andrade

Resumo

A obesidade é uma doença que vem alarmando a sociedade contemporânea com seus altos índices de crescimento, o que preocupa a população pelo fato de acarretar diversos sintomas à saúde do indivíduo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade pode ser conceituada como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura no organismo, o que pode levar a um comprometimento da saúde, desencadeando diversas doenças, dentre elas: diabetes do tipo II, disfunções cardiovasculares e problemas psico-sociais, tais como: depressão e transtorno de ansiedade, desenvolvendo um risco à saúde pública. Por esta razão a literatura tem investigado extensivamente formas de se prevenir e combater a obesidade. Nesse sentido, tem sido demonstrado que os exercícios resistidos são importantes aliados no tratamento de diversas doenças causadas pela obesidade. Diversos estudos mostraram que os exercícios resistidos promoveram diversas melhoras, tais como o controle da adiposidade e redução na pressão arterial em repouso. Vários estudos foram conduzidos com modelos experimentais que consistiram na aplicação de exercícios resistidos adaptados em ratos, como o agachamento (TAMAKI et al. 1992). Assim, o objetivo desta revisão da literatura é verificar os protocolos mais frequentemente aplicados em modelos experimentais com exercício resistido em estudos publicados em periódicos com qualis A1 a B2, nos últimos vinte anos. Portanto, esta revisão poderá determinar quais os parâmetros de treinamento (ex.: volume, intensidade) são mais apropriados para se induzir respostas fisiológicas em modelos experimentais e, dessa forma, ajudar a desenvolver métodos alternativos de exercícios resistidos.

Palavras-chave: modelos experimentais; exercícios resistidos; obesidade; ratos.