

Exercício resistido e gordura corporal: relação entre volume, intensidade e emagrecimento

Desireé Emannuela Nascimento Dos Santos
Gyan Gomes Silva
Bruno Cesar Fernandes
Ricardo Martins Souza
Sérgio Luiz Ferreira Andrade
Juliana Landolfi Maia

Resumo

O aumento no índice de pessoas com sobrepeso e obesidade é considerado um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, pois representam a quinta maior causa de óbito mundial. A prática regular de atividade física, em especial o exercício resistido, tem se mostrado eficaz tanto no emagrecimento quanto na redução das comorbidades. Frente a isso, o presente trabalho visa investigar a partir de uma revisão de literatura a relação do treinamento com peso e o emagrecimento, analisando o volume e a carga utilizados em estudos experimentais que investigaram sua influência na redução da gordura corporal. Deste modo, foram incluídos na presente revisão estudos experimentais realizados entre os anos 2010 e 2015, pesquisados no site PubMed e Scielo, que apresentassem dados permitindo a determinação das variáveis investigadas (volume e carga [%1RM] dos exercícios), bem como a perda relativa da gordura corporal (% de gordura). Após a análise, foi possível inferir que não existe uma correlação entre a carga utilizada, o volume de exercícios realizados e o emagrecimento, uma vez que a variabilidade entre estas é muito ampla, e mesmo assim gerando resultados positivos (redução da gordura corporal). Os estudos analisados utilizaram cargas que variaram entre 50 e 80%1RM e volumes entre 450 e 3456 repetições semanais, não sendo encontrada uma correlação significativa entre carga x emagrecimento ($r^2=0,04$) e volume x emagrecimento ($r^2=0,24$). Contudo, a intensidade gerada pela combinação destas variáveis (volume + carga) no exercício causa um desequilíbrio da homeostase do organismo com aumento da concentração de hormônios lipolíticos tanto durante, como após o exercício, influenciando diretamente no emagrecimento, devido ao aumento considerável do gasto energético. Desta forma, sugere-se que exercício resistido de alta intensidade (ex.: até ou próximo à falha concêntrica), independente da carga e volume utilizados, é o fator que determina o emagrecimento.

Palavras-chave: treinamento resistido; emagrecimento; composição corporal.