

Métodos de treinamento para emagrecimento

Gabriel Maciel da Silva
Diego Fujimoto Suzuki

Resumo

A obesidade e o sobrepeso é um problema que cresce a cada dia, afetando negativamente a vida de milhões de pessoas jovens ou idosas, fisicamente ou psicologicamente, gerando altos custos à saúde pública por doenças crônicas derivadas da obesidade. Em contra partida, pesquisas apontam que os brasileiros estão cada vez mais ativos fisicamente, realizando cerca de 150 minutos de atividades físicas semanais, sendo este um fator positivo para a prevenção e tratamento de sobrepeso e obesidade, no entanto, a taxa de pessoas com sobrepeso ou obesidade ainda é crescente. A obesidade é um fator de risco para diversas doenças crônicas, como diabetes tipo II, hipertensão, aterosclerose entre vários outros. Por outro lado, as pessoas estão cada vez mais vaidosas e buscando métodos de emagrecimento possivelmente inadequados prejudicando a própria saúde. Partindo destes pressupostos, o objetivo do presente estudo é analisar e discutir qual o método de treinamento mais eficiente para o emagrecimento saudável. Comparar os métodos de treinamento, com finalidade de redução do percentual de gordura em obesos e verificar se estes métodos podem ser utilizados para pessoas com outras patologias associado à obesidade e seus riscos. Para tanto, será realizada uma revisão de literatura na biblioteca virtual em saúde (BVS), a qual contem publicações: Lilacs, Scielo e Medline. A busca será feita com materiais publicados de Agosto/2015 a Setembro/2016 com os termos-chave no idioma português: Emagrecimento, Obesidade, Atividade Física, Hiit, Treinamento Resistido, Síndrome Metabólica, Hipertensão, Diabetes. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras-chave: Obesidade; Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Treinamento Resistido; Queima de Gordura e Emagrecimento.