

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA GORDURA CORPORAL

RESUMO

Niegge Tavares

Isabele Cidral

Sergio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

Um dos vários benefícios do treinamento resistido para a saúde é a diminuição da gordura corporal. Nesse sentido, o treinamento resistido é um importante componente na prevenção e tratamento da obesidade e de outros fatores relacionados à síndrome metabólica, como a hipertensão e a dislipidemia. Por exemplo, um estudo mostrou uma redução de 28,7% para 26,7% no percentual de gordura após apenas 12 sessões de um programa de treinamento resistido que consistiu em leg press 45°, supino reto, cadeira extensora, remada, extensão do tronco e cadeira flexora. Todos os exercícios foram realizados com carga de 60% de 1RM. Outro estudo mostrou que a diminuição da massa adiposa causada pelo treinamento resistido pode ser parcialmente explicada pelo aumento do consumo energético em repouso devido ao aumento da massa muscular. Acredita-se também que a musculação pode ser até mais eficaz do que exercícios aeróbicos na diminuição da gordura corporal, devido ao aumento comparativamente maior na oxidação de gordura após o treinamento de alta intensidade. Nesse sentido, o treinamento resistido tem um importante efeito pós-treino no aumento da taxa metabólica basal, sobretudo quando feito em alta intensidade. Esta presente revisão de literatura tem o objetivo de investigar os efeitos do treinamento resistido na gordura corporal. Para essa revisão serão utilizados artigos originais em português com recorte temporal de 2000 à 2019, utilizando a base de dados Scielo. Serão incluídos somente estudos que aplicaram treinamento resistido e mediram a gordura corporal. Como objetivo secundário, serão também comparados e discutidos os protocolos usados nos programas de treinamento dos estudos no que diz respeito aos exercícios, o volume e às cargas. Esta presente revisão de literatura está em andamento.

Palavras-chave: treinamento resistido; gordura corporal; obesidade