



EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO E TREINAMENTO AERÓBICO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Resumo

André Luis Sequinel

Sergio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

A obesidade tem se tornado um problema de saúde pública nas últimas duas décadas. Além da alimentação inadequada, o baixo nível de atividade física é um fator que contribui para a obesidade. Nesse sentido, a prática regular de exercícios é uma forma eficaz para o controle da composição corporal. No entanto, estudos recentes têm mostrado divergências quanto ao tipo de exercício que promove maior redução na gordura corporal. Por exemplo, durante várias décadas os exercícios aeróbicos contínuos foram recomendados como sendo a melhor intervenção para o emagrecimento. Porém, vários estudos mostraram que os exercícios aeróbicos não promovem maiores reduções na gordura corporal, quando comparados ao treinamento resistido. Além do emagrecimento, o treinamento resistido é mais eficaz do que os exercícios aeróbicos para o aumento e a manutenção da massa muscular. Tais achados não sugerem necessariamente a exclusão de um tipo de exercício em favor do outro, mas sim a possibilidade de estratégias combinadas dentro de um programa de emagrecimento elaborado pelo profissional da Educação Física. O objetivo geral desta presente revisão é verificar o efeito do treinamento de resistido e do treinamento aeróbico na redução da gordura corporal. O objetivo específico é descrever os protocolos de treinamento usados nos estudos incluídos nesta revisão. Nesse sentido, serão analisadas as variáveis como tipos de exercícios (ex: corrida, bicicleta, máquinas, halteres, etc.), frequência semanal, duração dos treinos e intensidade. Os critérios de inclusão foram estudos longitudinais que compararam o efeito do treinamento resistido e treinamento aeróbico na redução da gordura corporal. Os artigos serão procurados nas bases de dados do Google acadêmico, por meio das seguintes palavras-chaves: treinamento resistido, treinamento aeróbico e composição corporal em português e inglês, com recorte temporal correspondente aos períodos de 2000 a 2019. Os critérios de exclusão serão revisões de literatura, estudos com crianças e estudos que não mediram a gordura corporal dispondo de três artigos como resultados.

Palavras-chave: Treinamento de resistência; treinamento aeróbico; composição corporal