

## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS OBESOS

---

### Resumo

Kelly Katlyn  
Christiano Dos Santos  
Andre Geraldo Brauer

Segundo a Abeso (2022), a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que temos que enfrentar. No Brasil, essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos. Um dos problemas da obesidade, está na capacidade funcional destes indivíduos, impactando de forma negativa em suas atividades diárias. A capacidade funcional pode ser avaliada com enfoque em dois domínios: as atividades básicas da vida diária, também chamadas de atividades de autocuidado ou de cuidado pessoal (ÄIJÄNSEPPÄ et al; 2004). E as atividades instrumentais da vida diária, também denominadas de habilidades de mobilidade ou de atividades para manutenção do ambiente. Dentre os inúmeros benefícios, os exercícios resistidos, têm-se tornado objeto de investigação científica nas últimas duas décadas devido à importância de sua prescrição. Os mesmos são considerados como o principal recurso para o desenvolvimento de valências físicas como força, potência e resistência muscular, que são estabelecidas como indicadores de saúde e qualidade de vida em indivíduos não atletas pelo American College of Sports Medicine. Visto o crescimento da população obesa e suas dificuldades diárias é de grande importância analisar os efeitos positivos deste tipo de treinamento nesta população, sendo assim o objetivo deste estudo é identificar os benefícios do treinamento resistido sobre a capacidade funcional de indivíduos obesos, identificando as repercussões da obesidade sobre a capacidade funcional, traçando um panorama das publicações e assim compreendendo os benefícios do treinamento resistido na melhora da capacidade funcional neste público. O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática de abordagem qualitativa, de caráter descritivo. A busca de artigos está sendo realizada pelas bases de dados de literatura médica (PubMed) e biblioteca científica eletrônica (SciELO), buscando artigos nos idiomas de inglês e português. Os critérios de inclusão será: Recorte temporal entre 2000 e 2022, artigos em inglês e português, homens e mulheres com obesidade, exclusividade de treinamento resistido, os critérios de exclusão será: artigos de revisão, monografias, teses e dissertações. Está sendo utilizada a pesquisa booleana com palavras-chave com operadores AND, OR e NOT. Os descritores utilizados na busca inglês foram ((resistance) AND (training)) OR resistance training AND (obesity) OR obesity. Os descritores utilizados em português foram (treinamento) e (resistido)) e (obesos)). Para analisar e escolher os artigos será realizada uma seleção criteriosa dos títulos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão do estudo. Posteriormente, será realizada uma leitura dos resumos dos artigos selecionados na primeira etapa e por fim, lidos na íntegra. Este presente estudo não possui resultados conclusivos, pois ainda está em processo de pesquisa.

**Palavras-chave:** treinamento resistido; obesidade; capacidade funcional.