

## TREINAMENTO COM PESOS E O EMAGRECIMENTO, UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

FERNANDES, Bruno (Graduando em Educação Física-Bacharelado)

O índice de pessoas obesas e com sobre peso tem aumentado a cada ano, em consequência aumenta se também o risco de complicações. Diversas doenças cardiovasculares, dislipidemias, entre outras, são alguns dos fatores que contribuem para o aumento do índice de mortes globais recorrentes a obesidade, sendo considerada um dos maiores problemas de saúde pública. Como forma de tratamento tem se incluído a prática de atividade física que a tempos tem se mostrado muito eficiente. No entanto, existe um senso comum no treinamento com pesos que defende a utilização de maiores volumes e densidades de treinamento quando o objetivo é o de redução da gordura corporal. Entretanto alguns estudos utilizaram volumes reduzidos para provocar a perda da gordura corporal, conseguindo resultados satisfatórios. Portanto, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão de literatura, entre os períodos de 2010 a 2015, sobre estudos que investigaram a relação do treinamento com pesos e o emagrecimento, dando ênfase à discussão sobre volume e intensidade de treino utilizado. Dados de perda relativa da gordura, números de séries, repetições, duração dos intervalos e cargas relativas utilizadas nas intervenções também deveriam estar presente. Estudos que utilizaram outras formas de treinamento resistido que não a musculação, foram descartados. O presente estudo ainda está em andamento, por esse motivo ainda não contém resultados e conclusão do trabalho.

**Palavras-chave:** treinamento resistido; emagrecimento; obesidade.