



## TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Eduardo Berwig  
Breno Alves  
Ricardo Souza

### Resumo

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal ocasionando diversas adversidades para o corpo humano. Essa condição está afetando uma porcentagem alta da população mundial, gerando um risco à saúde pública com doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemia. O índice de pessoas com obesidade e sobrepeso deve aumentar devido ao aumento significativo da industrialização, normalizando o consumo de fast foods e comidas industrializadas. O treinamento resistido emerge como uma intervenção eficaz na gestão da obesidade, promovendo alterações positivas na composição corporal e na redução de riscos cardiometabólicos além de ajudar no aumento da taxa metabólica mantendo o gasto energético alto, promovendo a manutenção da força, mobilidade e densidade óssea, prevenindo efeitos adversos associados à perda de peso. O presente estudo tem como objetivo analisar e conceituar os impactos do treinamento resistido no tratamento da obesidade buscando encontrar padrões e recomendações práticas durante todo o tratamento. O trabalho trata-se de uma revisão narrativa da literatura, que se baseia na coleta de estudos relevantes sobre o tema, adotando uma abordagem quantitativa experimental que envolve pré e pós testes. As investigações foram realizadas em bases de dados acadêmicas, como PubMed e SciELO, utilizando palavras-chave como “treinamento resistido”, “obesidade”, “gordura corporal”, de forma isolada ou combinada considerando um recorte temporal de publicações dos últimos dez anos (2015-2025). No total foram incluídos 22 artigos no estudo, mas apenas 11 foram utilizados na avaliação final, os demais não atenderam aos critérios de inclusão. Estudos contendo a obesidade e o treinamento resistido como principal meio de tratamento foram incluídos, além de métodos combinados, treinamento aeróbico + resistido, por exemplo. Com base nos resultados apresentados nos artigos lidos, o treinamento resistido gera uma perda da massa gorda e preserva a massa magra em comparação a outros grupos de estudos. Além do mais, métodos combinados com restrição calórica demonstraram maiores benefícios na redução da gordura corporal em comparação com os demais grupos. Todas as intervenções com exercícios físicos são benéficas para a saúde, segundo os artigos selecionados. A conclusão do trabalho ainda está em fase de desenvolvimento, portanto não podemos dar uma resposta conclusiva do melhor método para o tratamento da obesidade.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido; obesidade; gordura corporal.