Treino de força e redução da gordura corporal para crianças e adolescentes

Autor(res)

João Pedro Nicoletti Fernandes
Paulo Sérgio De Araujo
Breno Gomes De Oliveira
Rafael Benito Mancini

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

O treino de força (TF) é amplamente reconhecido como uma prática fundamental para a promoção da saúde e do desempenho físico, trazendo benefícios que vão além do aumento da massa muscular. Entre seus efeitos positivos estão o fortalecimento ósseo, a melhora da postura, o aumento da resistência e a prevenção de lesões. Além disso, o TF tem sido cada vez mais investigado como uma estratégia eficaz no auxílio à redução da gordura corporal, visto que promove maior gasto energético durante e após a sessão de exercícios, além de favorecer o crescimento da massa muscular, o que contribui para o aumento do metabolismo basal. Dessa forma, o treino de força não se limita apenas a objetivos estéticos ou de performance, mas se apresenta como um recurso relevante no controle do peso corporal e na melhora da qualidade de vida.

Objetivo

O objetivo desse estudo foi analisar os resultados do treino de força ligado à redução da gordura corporal em crianças e adolescentes

Material e Métodos

A meta-análise foi conduzida conforme as diretrizes PRISMA e registrada no OSF (10.17605/OSF.IO/MNCNBI).

Foram pesquisadas as bases PubMed, SciELO, ScienceDirect e Google Scholar entre agosto e dezembro de 2021, utilizando palavras-chave em inglês e espanhol relacionadas a jovens (5–19 anos), treinamento de força e estado de peso. Quando necessário, autores foram contatados para fornecer dados adicionais.

Critérios de inclusão:
Participantes de 5 a 19 anos;

Análise de gordura corporal;
Ensaios clínicos randomizados;
Intervenções com treinamento de força;

Publicações originais (2000–2021) em inglês ou espanhol.

Resultados e Discussão

Os resultados analisados demonstraram que a grande maioria dos estudos incluídos, aproximadamente 92%, apresentou reduções significativas na porcentagem de gordura corporal após a aplicação de protocolos de treinamento de força. Apenas 8% dos estudos não identificaram alterações relevantes nesse parâmetro, o que reforça a consistência dos achados. Além disso, a meta-análise realizada por meio de um modelo de efeitos aleatórios evidenciou um efeito estatisticamente significativo do treinamento de força sobre a redução da gordura corporal ($p = 0,00$; $z = 6,92$). Apesar da elevada heterogeneidade observada entre os estudos (I^2 72%), os dados apontam de forma robusta que o treino de força representa uma estratégia eficaz para a diminuição da gordura corporal, contribuindo de maneira relevante para o controle do peso e a melhoria da composição corporal.

Conclusão

O treinamento de força mostra-se uma intervenção eficaz para reduzir a porcentagem de gordura corporal em jovens com sobrepeso ou obesidade, especialmente quando realizado por ao menos 14 semanas e com intensidade média a alta.

Referências

Luis Diego Méndez-Hernández et al. Children (Basel). 2022.
Wayne L Westcott. Curr Sports Med Rep. 2012 Jul-Aug.