# Efeitos do treinamento resistido em obesos.

**Autor(res)**

João Pedro Nicoletti Fernandes
Matheus Da Silva Arieiro
Diego Ferreira De Paula
Anderson De Oliveira Romão

**Categoria do Trabalho**

Iniciação Científica

**Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

**Introdução**

A obesidade é considerada um problema de saúde pública, que afeta uma grande parte da população, exigindo-se esforços coletivos para sua prevenção e controle. (MCARDLE WD, et al., 2003; FERREIRA S, 2006; WHO, 2011).
Segundo a organização mundial da saúde (OMS) mais de 1,4 bilhões de pessoas estão acima do peso e mais de 500 milhões são obesas (WHO, 2014) esses números altos, e que só tendem a aumentar com o passar dos anos, são associados principalmente ao sedentarismo ( MATSUDO MS, et al. 2004).
Com o aumento dos números de academias, a prática de musculação tornou-se a prática de exercício físico mais popular atualmente (BASSO CA & FERRARI HG, 2014). A musculação por sua vez, vem sendo cada vez mais citada e observada como uma boa opção no controle de peso corporal (FLECK SJ e KRAEMER WJ, 2006).
Diversos estudos comprovam a importância de atividades físicas para a saúde física e mental, melhorando a autoestima, força e até ajudando na depressão (FERMINO RC, et al., 2010). O treinamento resistido também está diretamente ligado com a prevenção e melhora nos casos de diabetes e hipertensão (ARRUDA DP, et al., 2010; CALLEGARI GA, et al., 2010; ANDRADE CL e FERNANDES AR, 2011).

**Objetivo**

Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido sobre o controle da obesidade.

**Material e Métodos**

O presente estudo foi desenvolvido com base na revisão integrativa de DUTRA PTB, et al. 2019; que analisou os efeitos do treinamento resistido em pessoas obesas de todas as idades.
Para isso, os pesquisadores buscaram artigos publicados até dezembro de 2018 nas bases de dados PUBMED, PERIÓDICOS CAPES e LILACS, usando termos como "Musculação", "Treinamento" e "Obesidade".
Os critérios para inclusão de artigos eram: Ter como foco pessoas obesas; O exercício físico ser exclusivamente a musculação; não ter restrição de faixa etária.
Foram excluídos trabalhos que incluíam outros tipos de exercício (como aeróbico), artigos sem dados claros e publicações como teses ou monografias.
Dos 596 artigos encontrados inicialmente, apenas 11 foram selecionados após uma análise detalhada dos títulos,

resumos e do conteúdo completo.

## Resultados e Discussão

Dos 596 artigos encontrados em três bases de dados, 11 foram selecionados para análise aprofundada. Destes, 9 estudos indicaram que o treinamento resistido é benéfico para a saúde e qualidade de vida de pessoas obesas.
Os benefícios encontrados foram: Perda de peso; Diminuição de leptina e aumento de VO2max; Aumento de força muscular; Redução de calorias; Aumento dos níveis de HDL.
Embora alguns estudos transversais tenham mostrado alta prevalência de obesidade em praticantes de musculação, os autores destacam que os estudos longitudinais (que acompanham os participantes ao longo do tempo) revelam melhorias na qualidade de vida após o início do treinamento.

## Conclusão

Diante dos estudos apresentados, é possível concluir que a musculação é eficaz para a saúde de praticantes obesos de diferentes faixas etárias, auxiliando na prevenção de doenças, melhorando a composição corporal e a qualidade de vida dos praticantes à longo prazo. No entanto, os autores ressaltam a necessidade de orientação profissional para garantir os melhores resultados.

## Referências

ANDRADE CL, FERNANDES AR. Treinamento com pesos e promoção da saúde em adultos: uma revisão sistemática Da literatura nacional acerca dos métodos empregados em estudos científicos. Ver. Colloquium Vitae, 2011; 3(2): 59-66. ARRUDA DP, et al. Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2010; 4(24). BASSO CA & FERRARI HG. Percepção subjetiva de esforço como ferramenta no monitoramento da intensidade de esforço em aulas de ciclismo indoor. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2014; 8(44): 149-155. CALLEGARI GA, et al. Perfil antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2010; 4(24): 618-624. FERMINO RC, et al. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em freqüentadores de academia. Ver. Bras. Med. Esporte, 2010; 16(1). FERREIRA S, et al. Aspectos etiológicos e o papel do exercício físico na prevenção e controle da obesidade. Revista de Educação Física, 2006; 133: 15-24. MCARDLE WD, at al. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 5. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2003. WHO. Obesity: preventing and managing of WHO Consulation on Obesity. Geneva: Wolrd Healt Organization. 2011. WHO. World Health Organization. Obesity and overweight. 2014. Disponível em: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ . MATSUDO SM, et al. Atividade física no tratamento da obesidade. Einsten, 2004; 4(1): 29-43. FLECK SJ, KRAEMER WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artmed, 2006; 19. WILHELMS F, NAVARRO AC. Avaliação do lipidograma e composição corporal de indivíduos obesos após quatro semanas de exercício de musculação terapêutica. Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício, 2013; 7(39):260-267. DUTRA PTB, SILVA NSS, CARVALHO PD, SANTOS BN, FILHO WF, GOMES NT, PEREIRA ICA, ARCANJO IN, CRUZ VPD, PEREIRA SGS.