

# EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO EMAGRECIMENTO DE ADULTOS OBESOS

XXXV Encontro de Iniciação Científica

Eliakim Maia Bessa, André Alves Maia, Witalo Kassiano Ferreira de Oliveira, Saulo Chaves Magalhães, Fernanda Cordélia de Lima Gomes, Carlos Alberto da Silva

**Introdução:** A obesidade, definida pelo excesso de massa gorda (tecido adiposo), é uma preocupação global de saúde, tornando-se um dos maiores problemas de saúde pública. No ano de 2008, 1,4 bilhões de adultos com mais de 20 anos estavam com excesso de peso. O aumento no risco do desenvolvimento de patologias crônicas não transmissíveis, estritamente relacionadas com a obesidade, como: doença mental; osteoartrite; dor lombar; doença cardiovascular; hipertensão arterial; e diabetes mellitus. O exercício físico é uma intervenção não medicamentosa que promove a redução de gordura corporal, e, conseqüentemente, uma forma eficaz de controle dessas doenças. **Objetivo:** Revisar os efeitos do treinamento resistido nas mudanças de composição corporal em adultos obesos. **Metodologia:** Foram realizadas buscas sistemáticas em artigos nas bases de dados eletrônicas Scielo, Lilacs, Pubmed e Medline. **Resultados:** O gasto de energia do Exercício Resistido (ER) é considerado pequeno comparado ao Exercício Aeróbico (EA), porque o EA pode ser executado por mais tempo e recrutar mais massa muscular, exigindo maior VO<sub>2</sub>MÁX, conseqüentemente maior gasto calórico. Entretanto, o exercício resistido estimula turnover de proteína muscular aumentada. Há um efeito duplo na Taxa Metabólica Basal: em primeiro lugar, como uma resposta crônica, o ER resulta em maior massa muscular que requer mais energia em repouso para a manutenção de tecidos em curso; em segundo lugar, como uma resposta aguda, ER provoca micro traumas que exigem relativamente grandes quantidades de energia para processos de remodelação do músculo que podem persistir por seis dias após a sessão de treino. **Conclusão:** Apesar de a literatura apresentar vários estudos afirmando que o EA é mais eficaz que ER no emagrecimento de adultos obesos, ainda são necessárias mais produção científica relacionadas a esse tema.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido. Exercício. Emagrecimento.