

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

IMPORTÂNCIA DA INTENSIDADE DO TREINAMENTO AERÓBICO PARA A COMPOSIÇÃO CORPORAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Alex Fabiano Lourenço Da Silva (alex2412091@ead.eduvaleavare.com.br)

Mário Arca (mario.veio.arca@hotmail.com)

A obesidade é uma condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, representando um problema de saúde pública mundial. Nesse contexto, o exercício físico é amplamente estudado como estratégia para redução da gordura corporal, embora haja controvérsias sobre a intensidade mais eficaz. O objetivo deste estudo foi comparar os efeitos do treinamento aeróbio de baixa intensidade e de alta intensidade na composição corporal. Para

isso, foi conduzida uma revisão de literatura, seguindo artigos originais publicados entre 2015 e 2024 nas bases do Google Acadêmico, utilizando os descritores em português “treinamento aeróbico” e “composição corporal”. Após o levantamento da coleta de dados, os resultados mostraram que ambos os métodos promovem reduções na massa corporal, percentual de gordura e medidas antropométricas, mas, os exercícios de alta intensidade apresentaram

maior eficácia, mesmo tendo menor duração de treino, justificando-se pela possibilidade do aumento do consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC), maior

liberação de hormônios lipolíticos e impacto no apetite. Os exercícios de baixa intensidade, também demonstraram resultados satisfatórios, especialmente quando realizado em alto volume, favorecendo a oxidação lipídica prolongada. A

discussão aponta que fatores como gasto energético total, perfil inicial e aderência ao programa influenciam os resultados. Conclui-se que os exercícios de alta intensidade tendem a ser mais eficiente na perda de gordura, porém a escolha da intensidade deve considerar avaliação física prévia, condicionamento

e segurança do praticante.

Palavras-chave: palavras-chave: treinamento aeróbico; intensidade; composição corporal.