EMAGRECIMENTO E TREINAMENTO RESISTIDO COM PESO: uma revisão literária

Bruno Lisboa Resende[1]
Maria Eduarda Pereira Costa[2]
Luiz Pedro Mendes[3]
Luan Cândido de Melo Alves Martins [4]
Bárbara Costa Lelis[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

RESUMO

O Treinamento Resistido com Peso (TRP) tem se mostrado uma estratégia eficaz não apenas para o aumento da força e hipertrofia muscular, mas também para o emagrecimento e a melhoria da composição corporal. Estudos recentes indicam que a prática do TRP, quando combinada com estratégias nutricionais e programas estruturados de exercícios, pode promover a redução de gordura corporal, preservação da massa magra e melhoria da sensibilidade à insulina. Objetiva-se por meio do presente estudo, realizar uma revisão literária sobre os efeitos do TRP no emagrecimento, com base em 10 artigos científicos publicados entre 2019 e 2023, pesquisados na plataforma Google Acadêmico. Observou-se que o TRP contribui para o aumento do gasto energético, não apenas durante a atividade, mas também no período pós-exercício, favorecendo o déficit calórico necessário para a perda de peso. Além disso, a combinação de treinamento resistido com restrição calórica ou exercícios aeróbicos potencializa a redução da gordura corporal, sem comprometer a massa magra, especialmente em populações com sobrepeso ou obesidade. Verificou-se também que a regularidade e a progressão adequada das cargas são fatores determinantes para a eficácia no emagrecimento, garantindo resultados sustentáveis e seguros. Portanto, os achados indicam que o TRP representa uma ferramenta valiosa no contexto do emagrecimento, podendo ser adaptado a diferentes perfis e objetivos, desde a perda de gordura até a preservação ou aumento da massa magra. A integração do treinamento em programas de emagrecimento oferece benefícios fisiológicos e metabólicos significativos, além de contribuir para a melhoria da saúde geral e da composição corporal.

Palavras-chave: Composição Corporal; Emagrecimento; Treinamento Resistido com Peso.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).