

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS COM OBESIDADE: uma revisão literária

Lucas Vinício Ribeiro Tavares¹
Jhonathan Antônio Santos Silva²
Kaio Lucas Vaz Correa³
Bruno Floro de Oliveira⁴
Heitor Félix Antonelli⁵
Gilberto Reis Agostinho Silva⁶

RESUMO

A obesidade é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a diversas complicações metabólicas e cardiovasculares. O Treinamento Resistido (TR) destaca-se por promover aumento da força e da massa magra, além de elevar o gasto energético basal. Objetiva-se com o presente estudo, analisar o treinamento resistido em indivíduos com obesidade, destacando seus efeitos sobre a composição corporal, com base em evidências científicas recentes. Trata-se de uma revisão literária, na qual foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025, obtidos na plataforma Google acadêmico, que abordam os efeitos do treinamento resistido em indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Foram considerados estudos com foco em alterações na composição corporal, força muscular e saúde metabólica. A análise dos estudos selecionados indicou que o treinamento resistido promove redução significativa da gordura corporal e preservação ou aumento da massa magra em indivíduos com obesidade. Verificou-se também que o TR melhora força muscular, função física e sensibilidade à insulina. Programas realizados de forma regular e supervisão adequada, mostraram ser seguros e eficazes. Promovendo melhoria da composição corporal, aumento da força muscular e benefícios metabólicos. Mesmo quando a redução do peso corporal total é modesta, os ganhos em massa magra e função física contribuem para a qualidade de vida e manutenção da saúde. Assim, a incorporação do TR em programas de intervenção para obesidade deve ser considerada como uma abordagem fundamental, podendo ser combinada com exercícios aeróbicos e estratégias nutricionais para potencializar os resultados.

Palavras- chave: Bem-estar; Qualidade de vida; Treinamento resistido.

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).

