

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**COMO A MUSCULAÇÃO ASSOCIADA A ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS
INFLUENCIAM A COMPOSIÇÃO CORPORAL EM INDIVÍDUOS COM
OBESIDADE**

Alexandra Covre Bachour (alexandra.bachour@soufcb.com.br)

Alyne Rosa De Almeida (alyne.almeida@soufcb.com.br)

Ranna Gabriela Barcelos Rotta (ranna.rotta@soufcb.com.br)

INTRODUÇÃO: A obesidade é uma condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a desfechos metabólicos adversos e redução da qualidade de vida. Intervenções baseadas na modificação do estilo de vida, especialmente aquelas que combinam exercício físico e estratégias nutricionais, têm demonstrado impacto significativo na melhora da composição corporal e na saúde metabólica. Entre as modalidades de exercício, a musculação (ou treinamento resistido de força) tem ganhado destaque por promover adaptações fisiológicas importantes, como o aumento da massa magra, o fortalecimento muscular e a elevação do gasto energético basal. Tais efeitos contribuem não apenas para a redução da gordura corporal, mas também para a melhora da sensibilidade à insulina, da composição

corporal e da capacidade funcional, consolidando a abordagem conjunta entre exercício e nutrição como ferramenta eficaz no tratamento da obesidade.

OBJETIVO: O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura a fim de reunir e identificar os efeitos da musculação quando associada à intervenção nutricional na modificação da composição corporal de pessoas com obesidade. Buscou-se compreender de que forma a combinação dessas estratégias pode contribuir para o aumento da massa magra, redução da gordura corporal e melhora dos parâmetros metabólicos relacionados ao excesso de peso.

METODOLOGIA: Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas sobre os efeitos da musculação associada a estratégias nutricionais na composição corporal de indivíduos com obesidade. A revisão seguiu as etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005), envolvendo a definição do tema, seleção dos estudos e síntese dos resultados.

A busca foi realizada nas bases SciELO, LILACS e PubMed/MEDLINE, utilizando os descritores “musculação”, “exercício resistido”, “treinamento de força”, “estratégias nutricionais”, “nutrição”, “composição corporal” e “obesidade”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que abordassem a associação entre musculação, intervenção nutricional e composição corporal em pessoas com obesidade. Excluíram-se estudos com outros tipos de exercício, sem abordagem nutricional ou de caráter não científico. Ao final, 10 artigos atenderam aos critérios e compuseram a amostra desta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa evidenciou que a combinação entre musculação e estratégias nutricionais individualizadas exercem efeitos significativos sobre a composição corporal de indivíduos com obesidade. De modo geral, observou-se uma redução expressiva da massa gorda e preservação ou aumento da massa

magra, refletindo melhora no metabolismo basal e na eficiência do processo de emagrecimento.

Esses achados reiteram a importância de uma abordagem interdisciplinar, integrando profissionais de educação física e nutrição, de modo a elaborar programas de treinamento e planos alimentares que atendam às necessidades individuais e favoreçam a adesão ao tratamento. Assim, a musculação associada à orientação nutricional surge como uma estratégia segura, acessível e cientificamente sustentada para o manejo da obesidade e a otimização da composição corporal.

CONCLUSÃO: As evidências científicas reunidas nesta revisão demonstram que a combinação entre o treinamento resistido e a intervenção dietética exerce efeitos benéficos significativos sobre o controle do peso corporal e a composição corporal em indivíduos com obesidade. A sobrecarga mecânica gerada durante a musculação estimula a síntese proteica muscular e a hipertrofia, aumentando o gasto energético de repouso e a oxidação de gorduras, mesmo em períodos pós-exercício. Quando associada a uma alimentação com adequada oferta proteica, os efeitos sobre a preservação da massa magra tornam-se ainda mais evidentes.

Palavras-chave: musculação; obesidade; estratégias nutricionais; composição corporal; exercício resistido.