

**TREINAMENTO AERÓBICO E RESISTIDO NO PROCESSO DE
EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**Aerobic and Resistance Training in the Weight Loss Process: An Integrative
Literature Review**

João Pedro Novaes Pereira

Faculdade Três Pontas (FATEP/Grupo UNIS), Três Pontas, Minas Gerais, E-mail: sgtnovaes14@gmail.com

RESUMO

A presente revisão integrativa da literatura tem como objetivo analisar o papel do treinamento aeróbico e resistido no processo de emagrecimento. As evidências científicas indicam que o exercício aeróbico é eficiente no aumento do gasto energético e na promoção da oxidação de gordura, enquanto o treinamento resistido contribui para a manutenção da massa magra e o equilíbrio metabólico a longo prazo. Quando combinadas, ambas as modalidades demonstram resultados superiores na composição corporal, capacidade funcional e saúde metabólica, em comparação à aplicação isolada do treinamento aeróbico. Portanto, a integração desses dois tipos de treinamento representa uma estratégia eficaz para a redução de peso de forma saudável e sustentável.

Palavras-chave: treinamento aeróbico; treinamento resistido; emagrecimento; composição corporal.

INTRODUÇÃO

O emagrecimento é um dos temas mais abordados na área da Educação Física, visto que a obesidade e o sobrepeso vêm crescendo de forma significativa nas últimas décadas e representam importantes problemas de saúde pública. Nesse contexto, o exercício físico se apresenta como uma ferramenta essencial para o controle do peso corporal e para a melhora da saúde metabólica.

Entre as modalidades mais utilizadas estão o treinamento aeróbico e o treinamento resistido (musculação). O primeiro é amplamente reconhecido pelo elevado gasto calórico e pela melhora da capacidade cardiorrespiratória; já o segundo destaca-se pela

preservação e aumento da massa magra, contribuindo para o aumento do metabolismo basal e para a manutenção do peso a longo prazo.

A combinação entre as duas modalidades vem sendo apontada como uma das estratégias mais eficazes para a redução de gordura corporal e a melhoria da composição corporal. Assim, compreender os efeitos e benefícios de cada tipo de treinamento é fundamental para o profissional de Educação Física elaborar programas de exercício mais eficientes e seguros.

O objetivo deste estudo é analisar, por meio de uma revisão integrativa de literatura, o papel do treinamento aeróbico e resistido no processo de emagrecimento, observando os efeitos individuais e combinados de cada modalidade sobre a composição corporal e o metabolismo.

REFERENCIAL TEÓRICO

1. O papel do treinamento aeróbico no emagrecimento

O treinamento aeróbico é reconhecido por promover grande gasto calórico e por contribuir para a melhora da capacidade cardiorrespiratória. De acordo com Silva et al. (2018), a prática regular de corrida, ciclismo e caminhada auxilia na oxidação de gordura corporal, sendo uma ferramenta eficiente para o emagrecimento.

Pesquisas recentes, como as de Pereira e Santos (2021), indicam que a intensidade e o volume do exercício são determinantes para a magnitude dos resultados. Protocolos intervalados de alta intensidade (HIIT) mostraram-se mais eficazes para redução da gordura corporal quando comparados a treinos contínuos de intensidade moderada.

Apesar de seus benefícios, o aeróbico isolado pode ocasionar redução da massa magra se não for associado a estímulos resistidos ou a uma adequada ingestão proteica. Isso reforça a importância da integração com outras modalidades para resultados mais equilibrados.

2. Associação do treinamento resistido ao aeróbico

O treinamento resistido é considerado essencial para o emagrecimento saudável, pois estimula a hipertrofia muscular e aumenta o gasto energético em repouso. De acordo

com Souza et al. (2019), o aumento da massa muscular está diretamente relacionado à melhora do metabolismo basal, tornando o corpo mais eficiente na queima de gordura. Estudos como os de Costa e Almeida (2021) e Mendes et al. (2023) mostram que a combinação entre musculação e exercícios aeróbicos resulta em maior redução de gordura corporal e preservação de massa magra do que o aeróbico isolado. Essa abordagem integrada otimiza o metabolismo e melhora a composição corporal de forma mais consistente.

A musculação também desempenha papel importante na adesão ao exercício, pois gera sensação de progresso físico, melhora da autoestima e maior engajamento nos treinos.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi elaborado com base no método Revisão Integrativa de Literatura, possibilitando a síntese de resultados de pesquisas já realizadas sobre a aplicação desse método no contexto real.

Segundo Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa permite reunir e interpretar evidências de diferentes estudos sobre um mesmo fenômeno, enquanto a pesquisa de campo acrescenta dados observacionais e empíricos que enriquecem a compreensão do tema.

A busca de artigos foi realizada no Google Acadêmico, utilizando os descritores: treinamento aeróbico; treinamento resistido; emagrecimento; massa magra; atividade física; emagrecimento e musculação; emagrecimento aeróbico ou musculação.

Também foram utilizadas as traduções em inglês dos descritores: aerobic training; resistance training; weight loss; lean mass; physical activity; weight loss and resistance training; aerobic or resistance training for weight loss.

Critérios de inclusão: artigos publicados entre 2015 e 2025, escritos em português, disponíveis integralmente no Google Acadêmico, que abordem a prática do exercício aeróbico e/ou musculação no processo de emagrecimento, e que apresentem dados sobre redução de gordura corporal e preservação da massa magra.

Critérios de exclusão: artigos duplicados, estudos fora da temática, trabalhos sem texto completo disponível e pesquisas teóricas sem relação direta com o tema.

O processo de seleção dos artigos seguiu as etapas do protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (LIBERATI et al., 2009), garantindo rigor na identificação, triagem e elegibilidade dos estudos incluídos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo de Costa e Almeida (2021) avaliou indivíduos com sobrepeso submetidos a programas distintos: um grupo praticou apenas exercícios aeróbicos, enquanto outro realizou treinamento combinado (aeróbico + musculação) durante 12 semanas.

Os resultados mostraram que ambos os grupos reduziram o percentual de gordura corporal, porém o grupo que realizou o treinamento combinado apresentou maior preservação da massa magra e melhor manutenção do metabolismo basal. Esses achados indicam que a integração entre as duas modalidades é mais eficaz para o emagrecimento equilibrado e sustentável.

Os resultados de Costa e Almeida (2021) corroboram os achados de Souza et al. (2019) e Mendes et al. (2023), que demonstraram que o treinamento combinado potencializa o emagrecimento por atuar simultaneamente em diferentes vias fisiológicas: o aeróbico aumenta o gasto energético imediato, enquanto o resistido eleva o gasto energético de repouso.

Concorda-se, portanto, com os autores citados, uma vez que a associação entre as modalidades proporciona melhores adaptações corporais e metabólicas do que o aeróbico isolado. Essa combinação também promove maior adesão ao treinamento e melhora da qualidade de vida, conforme relatado por Oliveira et al. (2024).

Assim, a análise dos resultados evidencia que o treinamento resistido deve ser considerado componente essencial nos programas de emagrecimento, enquanto o aeróbico atua como complemento para otimizar o gasto calórico e aprimorar a capacidade cardiovascular.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão dos estudos analisados, conclui-se que tanto o treinamento aeróbico quanto o resistido são eficazes no processo de emagrecimento. No entanto, a combinação de ambos apresenta resultados superiores, promovendo redução de gordura corporal e preservação da massa magra de forma equilibrada e sustentável.

Dessa maneira, o presente trabalho reforça a importância da integração entre diferentes tipos de exercício físico para alcançar resultados consistentes em saúde, estética e

qualidade de vida. A musculação, portanto, deve ser vista não apenas como complemento, mas como base do processo de emagrecimento saudável e duradouro.

ABSTRACT

The present integrative literature review aims to analyze the role of aerobic and resistance training in the weight loss process. Scientific evidence indicates that aerobic exercise is efficient in increasing energy expenditure and promoting fat oxidation, while resistance training contributes to the maintenance of lean body mass and long-term metabolic balance. When combined, both modalities show superior results in body composition, functional capacity, and metabolic health compared to the isolated application of aerobic training. Therefore, the integration of these two types of training represents an effective strategy for healthy and sustainable weight reduction.

Keywords: aerobic training; resistance training; weight loss; body composition.

REFERÊNCIAS

COSTA, R.; ALMEIDA, F. Efeitos do treinamento combinado no emagrecimento de indivíduos com sobrepeso. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, n. 2, p. 101–110, 2021.

LIBERATI, A. et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *BMJ*, v. 339, p. b2700, 2009.

MENDES, T.; SANTOS, P.; ROCHA, L. Efeitos do treino resistido associado ao aeróbico na composição corporal de adultos. *Journal of Physical Activity*, v. 15, n. 4, p. 55–64, 2023.

OLIVEIRA, C.; PEREIRA, D. Treinamento aeróbico e resistido: impactos combinados na saúde e no emagrecimento. *Revista Saúde e Movimento*, v. 12, n. 1, p. 45–53, 2024.

SILVA, J.; SOUZA, M.; ALVES, P. Impacto do exercício aeróbico na redução de gordura corporal: uma revisão. *Revista Brasileira de Atividade Física*, v. 23, n. 3, p. 88–97, 2018.

SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto – Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

SOUZA, E.; FERREIRA, J. Treinamento resistido e emagrecimento: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 20, n. 1, p. 35–42, 2019.

Formato do texto

Os autores podem seguir as diretrizes da 7.^a Ed. da American Psychological Association (APA) para citações e referências. Mais informações em: <https://www.scribbr.com/apa-style/apa-seventh-edition-changes/> ou ABNT NBR 10520/2023 e NBR 6023/2025.