



MUSCULAÇÃO: A ALIADA NO CONTROLE DA OBESIDADE:

O papel da musculação na prevenção e tratamento da obesidade

RESISTANCE TRAINING: AN ALLY IN OBESITY CONTROL

The role of resistance training in the prevention and treatment of obesity

Douglas da Silva Pinheiro¹, Vinicius Nicola Santos Jardim², Hugo Politano³

¹Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
douglas.pinheiro@alunos.unis.edu.br; 0009-0005-7086-9056

² Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
vinicius.jardim@alunos.unis.edu.br, 0009-0006-3352-4881

³Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
hugo.politano@professor.unis.edu.br; 0000-0003-0411-7452

RESUMO

Este trabalho analisa a importância da musculação como aliada no controle da obesidade, destacando sua contribuição para a promoção da saúde e para a melhoria da qualidade de vida. A escolha do tema justifica-se pelo crescimento expressivo dos índices de obesidade na população e pela necessidade de estratégias eficazes de prevenção e tratamento. O objetivo deste estudo foi compreender o papel da musculação no combate à obesidade e seus impactos positivos no organismo. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos, livros e publicações acadêmicas relacionadas ao tema. A análise dos estudos selecionados mostrou que a prática regular da musculação contribui para a redução do percentual de gordura corporal, aumento da massa muscular e elevação do metabolismo basal, favorecendo o controle do peso corporal. Também foram identificados benefícios relacionados à prevenção de doenças crônicas e à melhoria da qualidade de vida, incluindo aspectos físicos e psicológicos. Conclui-se que a musculação constitui estratégia eficaz na prevenção e no tratamento da obesidade, sendo relevante sua inserção em hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Obesidade, Musculação, Saúde, Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade tem apresentado crescimento significativo nas últimas décadas, sendo considerada um dos principais problemas de saúde pública no mundo. Essa condição é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e está associada a diversos fatores, como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e predisposição genética. Além disso, a obesidade está diretamente relacionada ao aumento do risco de diversas doenças crônicas, como diabetes mellitus, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Tal abordagem se justifica pelo aumento expressivo dos índices de obesidade na população e pela necessidade de buscar estratégias eficazes para sua prevenção e tratamento. Nesse contexto, a adoção de hábitos de vida saudáveis, especialmente a prática regular de exercícios físicos, tem sido amplamente recomendada como uma das principais formas de controle do peso corporal e promoção da saúde. O exercício físico contribui para o aumento do gasto energético, melhora da composição corporal e promoção da saúde geral dos indivíduos.

É importante ressaltar também a contribuição deste estudo para a compreensão do papel da musculação como ferramenta de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Entre as diversas modalidades de atividade física, o treinamento resistido, popularmente conhecido como musculação, tem se destacado por seus benefícios relacionados ao aumento da força muscular, melhora do metabolismo e redução do percentual de gordura corporal. Estudos apontam que a prática regular de musculação pode auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade, além de contribuir para melhorias significativas na saúde e na qualidade de vida dos praticantes.

O objetivo deste trabalho é analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a importância da musculação como aliada na promoção da saúde e no combate à obesidade. Esta tarefa será realizada por meio de uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos, livros e publicações acadêmicas que abordam a relação entre a prática da musculação, o controle da obesidade e a melhoria da qualidade de vida. Busca-se compreender os principais efeitos dessa prática na qualidade de vida dos

indivíduos, considerando aspectos relacionados à realização das atividades do cotidiano, como caminhar, executar tarefas diárias e melhorar a qualidade do sono.

2 A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NO CONTROLE DA OBESIDADE

A obesidade tem se consolidado como um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, exigindo a adoção de estratégias eficazes para sua prevenção e controle. Nesse cenário, a prática de exercícios físicos, especialmente a musculação, destaca-se como importante aliada na promoção da saúde, na melhoria da qualidade de vida e no controle do peso corporal, contribuindo também para benefícios físicos, metabólicos e funcionais (FERREIRA; SANTOS, 2024; MONTEIRO; MONTENEGRO; DIAS, 2014; GOMES et al., 2023; NOVAIS; BARROS, 2024; SCARE et al., 2014).

Este capítulo apresenta os principais aspectos relacionados à obesidade e à musculação, abordando os impactos da obesidade na saúde, a importância da musculação, seus benefícios no controle do peso e da gordura corporal, bem como sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida.

2.1 Impactos da obesidade na sua saúde

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo considerada uma doença crônica multifatorial que envolve fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Essa condição está diretamente associada ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, além de provocar alterações metabólicas que comprometem o funcionamento adequado do organismo. Também afeta a qualidade de vida, uma vez que indivíduos com excesso de peso frequentemente apresentam limitações físicas, fadiga, dificuldades na realização de atividades diárias e problemas psicológicos, como baixa autoestima e ansiedade. O aumento do percentual de gordura corporal ainda está relacionado a prejuízos na saúde geral e no desempenho funcional dos indivíduos, reforçando a necessidade de estratégias eficazes para prevenção e controle dessa condição. Entre essas estratégias, destaca-se a prática de exercícios físicos, especialmente a musculação, tema que será abordado no tópico

seguinte (FERREIRA; SANTOS, 2024; MONTEIRO; MONTENEGRO; DIAS, 2014; GOMES et al., 2023; RIBEIRO, 2023).

2.2 A importância da musculação

A musculação, também conhecida como treinamento resistido, consiste na realização de exercícios com sobrecarga, tendo como objetivo promover o fortalecimento muscular e melhorar o condicionamento físico. Essa prática contribui para o aumento da massa muscular e para a elevação do metabolismo basal, favorecendo maior gasto calórico, fator importante no processo de controle do peso corporal. Também promove melhorias significativas na força, resistência e capacidade funcional dos indivíduos, sendo indicada para diferentes públicos e faixas etárias. Outro aspecto relevante é sua eficácia não apenas na prevenção, mas também no tratamento da obesidade, contribuindo diretamente para a promoção da saúde. Por essas razões, a musculação apresenta-se como uma estratégia eficiente no combate à obesidade, cujos principais benefícios no controle do peso corporal serão discutidos no tópico seguinte (FERREIRA; SANTOS, 2024; SCARE et al., 2014; LEONOR et al., 2024; NOVAIS; BARROS, 2024).

2.3 Benefícios da musculação no controle de peso e gordura corporal

A prática regular da musculação desempenha papel fundamental no controle do peso corporal e na redução da gordura, em razão do aumento do gasto energético e da melhora da composição corporal. O treinamento resistido favorece o aumento da massa magra e a redução do percentual de gordura corporal, contribuindo diretamente para o emagrecimento saudável. O ganho de massa muscular também está relacionado à elevação do metabolismo basal, o que potencializa a queima de calorias mesmo em repouso. Outro benefício importante refere-se à manutenção do peso após o emagrecimento, uma vez que a musculação auxilia na prevenção do efeito sanfona ao manter o organismo metabolicamente ativo. Assim, essa prática mostra-se eficiente tanto na perda quanto na manutenção do peso corporal, configurando-se como estratégia essencial no combate à obesidade (FERREIRA; SANTOS, 2024; SILVA et al., 2025; SCARE et al., 2014; MONTEIRO; MONTENEGRO; DIAS, 2014).

2.4 Musculação e melhoria da qualidade de vida

Além dos benefícios físicos, a musculação contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida. A prática regular de exercícios está associada à redução do estresse, melhora do humor e aumento da disposição para as atividades diárias. O treinamento resistido também promove benefícios relacionados à saúde física e mental, favorecendo o aumento da autoestima, da autonomia funcional e do bem-estar geral. Soma-se a isso a melhora no desempenho das atividades cotidianas e a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Nesse contexto, a musculação não atua apenas no controle da obesidade, mas também na promoção de uma vida mais equilibrada e com melhores condições de saúde (GOMES et al., 2023; FERREIRA; SANTOS, 2024; NOVAIS; BARROS, 2024).

3 MATERIAL E MÉTODOS

A presente pesquisa foi desenvolvida com o intuito de compreender, por meio da literatura científica, a importância da prática da musculação no controle da obesidade e na promoção da saúde. Para isso, adotou-se um delineamento metodológico voltado à análise e interpretação de informações já publicadas sobre o tema. Quanto à natureza, a pesquisa caracteriza-se como básica, pois tem como finalidade ampliar o conhecimento científico acerca da contribuição da musculação para o controle da obesidade, sem aplicação imediata em uma intervenção prática específica.

No que se refere aos objetivos, o estudo classifica-se como descritivo, uma vez que busca descrever e analisar, com base na literatura científica, os principais benefícios da musculação no combate à obesidade e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (VIANNA et al., 2013). Em relação à abordagem do problema, a pesquisa apresenta caráter qualitativo, pois fundamenta-se na análise interpretativa de materiais científicos já publicados, buscando compreender os efeitos e contribuições do treinamento resistido para a saúde (GIL, 2008).

Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, livros, dissertações e outras publicações acadêmicas relacionadas à prática da musculação, ao controle da obesidade e à promoção da saúde. A coleta de dados foi realizada em bases de dados acadêmicas e bibliotecas digitais, com seleção de materiais publicados em língua portuguesa e

inglesa, priorizando estudos recentes e diretamente relacionados ao tema proposto. Foram considerados materiais que apresentavam discussões sobre composição corporal, qualidade de vida, saúde metabólica e treinamento resistido.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a musculação apresenta resultados positivos no controle da obesidade, especialmente em relação à redução do percentual de gordura corporal, aumento da massa magra e melhoria da qualidade de vida. Esses resultados reforçam a importância do treinamento resistido como estratégia eficaz na prevenção e no tratamento dessa condição.

Os estudos revisados indicam que a prática regular da musculação favorece o aumento do gasto energético e melhora a composição corporal, fatores diretamente relacionados ao emagrecimento saudável. Pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar melhores índices de saúde quando comparadas àquelas com comportamento sedentário (FERREIRA; SANTOS, 2024).

Também foi observado que o treinamento contra resistência contribui para a redução do percentual de gordura corporal e para o aumento da massa magra, demonstrando sua relevância para mudanças corporais consistentes. A preservação da massa muscular durante o emagrecimento favorece a manutenção do peso corporal a longo prazo (SILVA et al., 2025).

Outro aspecto importante refere-se ao aumento do metabolismo basal proporcionado pelo ganho de massa muscular. Isso amplia o gasto calórico mesmo em repouso, o que ajuda a explicar a eficiência da musculação tanto na perda de peso quanto na prevenção do retorno do peso após o emagrecimento (SCARE et al., 2014).

Em relação à qualidade de vida, os estudos apontam melhora na disposição física, no bem-estar, na autoestima e no desempenho das atividades cotidianas. Tais benefícios favorecem a continuidade da prática e contribuem para a adoção de hábitos mais saudáveis (GOMES et al., 2023; NOVAIS; BARROS, 2024).

De modo geral, os estudos analisados mostram que a musculação pode ser considerada uma ferramenta eficaz no combate à obesidade, reunindo benefícios físicos, metabólicos e psicossociais. Sua inclusão em programas voltados à saúde mostra-se relevante para prevenção, tratamento e manutenção da qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender o papel da musculação no controle da obesidade e, por meio da revisão bibliográfica realizada, foi possível identificar a importância dessa prática como estratégia eficaz na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida. A análise das produções científicas demonstrou que a musculação apresenta benefícios relevantes tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade.

Conclui-se que a musculação exerce influência direta na redução do percentual de gordura corporal e no aumento da massa muscular, contribuindo significativamente para o controle do peso corporal. Observou-se também que essa prática favorece o aumento do metabolismo basal, ampliando o gasto energético e auxiliando no processo de emagrecimento de forma saudável e sustentável.

Outro aspecto importante refere-se à contribuição da musculação na prevenção de doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, evidenciando seu papel não apenas estético, mas também funcional e preventivo. A prática regular do treinamento resistido mostrou-se relevante para a manutenção da saúde geral e para a melhoria da capacidade funcional dos indivíduos.

Também foi possível constatar que a musculação impacta positivamente na qualidade de vida, proporcionando benefícios físicos e psicológicos, como melhora da autoestima, redução do estresse, aumento da disposição e maior autonomia para a realização das atividades diárias.

Os resultados apresentados ao longo deste trabalho confirmam a importância da musculação como ferramenta eficaz no combate à obesidade, atendendo aos objetivos propostos na pesquisa e reforçando sua relevância como componente de hábitos de vida saudáveis.

Este estudo requer maior aprofundamento por meio de pesquisas futuras, especialmente com a realização de estudos de campo que possam analisar, de forma prática, os efeitos da musculação em diferentes públicos. Sugere-se ainda a investigação de estratégias que integrem o treinamento resistido a hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e acompanhamento profissional, visando resultados ainda mais eficazes no controle da obesidade.

ABSTRACT (em Inglês)

This study analyzes the importance of resistance training as an ally in obesity control, highlighting its contribution to health promotion and improvement in quality of life. The choice of this theme is justified by the significant increase in obesity rates and the need for effective prevention and treatment strategies. The objective of this study was to understand the role of resistance training in combating obesity and its positive effects on the human body. For this purpose, a bibliographic review was carried out based on scientific articles, books, and academic publications related to the topic. The analysis of the selected studies showed that regular resistance training contributes to the reduction of body fat percentage, increase in muscle mass, and elevation of basal metabolism, favoring weight control. Benefits related to the prevention of chronic diseases and improvement in quality of life were also identified, including physical and psychological aspects. It is concluded that resistance training is an effective strategy in the prevention and treatment of obesity, and its inclusion in healthy lifestyle habits is highly relevant.

Keywords: *Obesity, Resistance Training, Health, Quality of Life.*

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus, pela força e pela oportunidade de concluir esta etapa tão importante de nossa formação acadêmica.

Aos nossos familiares, pelo apoio, incentivo e compreensão durante toda a trajetória, especialmente nos momentos de dificuldade.

Ao professor orientador, pela dedicação, paciência e pelos ensinamentos compartilhados ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

Aos professores e colegas de curso, que contribuíram direta ou indiretamente para nosso aprendizado e crescimento pessoal e profissional.

Por fim, agradecemos a todos que, de alguma forma, colaboraram para a realização deste estudo e para a concretização deste objetivo.

REFERÊNCIAS

- FERREIRA, Felipe Mateus Gonçalves; SANTOS, Arthur Garcia dos. *A importância da musculação no controle da obesidade*. 2024. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/rebesde/article/view/293>. Acesso em: 10 abr. 2026.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GOMES, Alana et al. *Benefícios da musculação na qualidade de vida*. 2023. Disponível em: <https://revistamaster.imepac.edu.br/RM/article/view/410>. Acesso em: 10 abr. 2026.
- LEONOR, Isabela Zeni et al. *Treinamento de força e emagrecimento: revisão sistemática*. 2024. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2878>. Acesso em: 10 abr. 2026.
- MONTEIRO, Wallace; MONTENEGRO, Rafael; DIAS, Ingrid. *Musculação e seus efeitos na saúde*. 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/9808>. Acesso em: 10 abr. 2026.
- NOVAIS, Isaias Marinho; BARROS, Alexandre Milhomem. *A influência do treinamento resistido na vida de pessoas com obesidade*. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-influencia-do-treinamento-resistido-na-vida-de-pessoas-com-obesidade/>. Acesso em: 10 abr. 2026.
- RIBEIRO, Matheus Rubens de Jesus. *Efeitos do treinamento resistido na diminuição do percentual de gordura*. 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/c90d4481-00a4-4413-a573-6f66a9b9b3bf/content>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SCARE, Roberto Fava et al. *Treinamento resistido e seus efeitos na obesidade*. 2014. Disponível em: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1334592>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SILVA, Murilo Gabriel Costa et al. *Treinamento contra resistência e seus efeitos na composição corporal*. 2025. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2955/2021>. Acesso em: 10 abr. 2026.

VIANNA, Heraldo Marelim et al. *Metodologia científica para trabalhos acadêmicos*. São Paulo: Saraiva, 2013.