



EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

LAUANE MOURA ALVES DE ALMEIDA; CLARISSE CAFRUNE PARANHOS SILVA

Introdução: A obesidade vem ganhando grandes proporções e tem se tornado um problema de saúde pública mundial. A forma do corpo e da distribuição regional de gordura pode ser mais importante para a saúde do que a quantidade total de gordura corporal. Como é o caso da gordura visceral que se acumula em torno dos órgãos dentro da cavidade abdominal e tem um maior risco de diabetes, distúrbios lipídicos e doenças cardiovasculares do que aqueles com menos acúmulo de gordura visceral. O maior acúmulo de gordura visceral não depende só das características genéticas, como também da idade, do sexo, sedentarismo e fatores nutricionais. O Treinamento Resistido é uma prática conhecida, mas negligenciada quando o assunto é emagrecimento, havendo preferência por outras modalidades de exercício. Até pouco tempo, a prescrição da atividade física para o emagrecimento limitava-se aos exercícios aeróbios, não levando em consideração a massa corporal magra e o metabolismo de repouso. **Objetivo:** O objetivo deste estudo visa demonstrar os benefícios da prática de exercícios resistidos, como ferramenta para alcançar o emagrecimento. **Materiais e método:** Foi realizada uma revisão sistemática de artigos que contemplem a temática Treinamento Resistido e Emagrecimento. E que demonstrem como a prática desse treinamento é indispensável para o processo de emagrecimento. Foram incluídos como busca em algumas plataformas como Google acadêmico, Lilacs, Scielo, Pubmed e Revistas científica. Consideramos os estudos acerca do treinamento resistido e o emagrecimento em indivíduos com idade adulta. **Resultados:** A revisão de literatura identificou que o treinamento resistido é uma forma eficaz de reduzir o percentual de gordura, no ganho e na manutenção da massa magra e na elevação da taxa metabólica basal, o que causa efeitos positivos a longo prazo. **Conclusão:** O Treinamento Resistido é uma modalidade de atividade física com muitas variáveis que influenciam no objetivo do indivíduo. Quando bem alinhadas na periodização podem trazer resultados significativos aos praticantes. Dessa forma pode-se concluir que o Treinamento Resistido possui efeitos comprovados na redução de gordura corporal.

Palavras-chave: Treinamento resistido, Emagrecimento, Percentual de gordura, Gordura visceral, Benefícios.