

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO JUNTAMENTE COM O ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA REDUÇÃO DE PESO EM INDIVÍDUOS OBESOS

Camilla Ytala Pinheiro Fernandes

UVA, Departamento de Educação Física.

Nelson Justino Gomes Neto

UNIPÊ, Departamento de Educação Física, Laboratório de Nutrição.

Jany Kele Pereira Venceslau

Universidade Sudamericana, SUDA. Medicina

Maria Solange Vieira Melo

IFCE, Departamento de Educação Física.

Julia Natercia Alves de Oliveira

UPE, Campus Petrolina
Departamento de Nutrição.

Jaqueline Matias Izidro Gomes

FCN Estácio, Departamento de Educação Física.

Introdução: A obesidade é definida como um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento de massa adiposa no organismo, refletindo em um aumento de peso corpóreo. O treinamento resistido assume cada vez mais importância em programas de intervenção direcionados a indivíduos com excesso de peso e/ou obesos. O aconselhamento nutricional atua na reeducação alimentar priorizando uma melhoria no estilo de vida. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo verificar a influência do treinamento resistido juntamente com o acompanhamento nutricional na redução do peso em indivíduos obesos. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, realizada nas bases de dados do MEDLINE, LILACS, SCIELO, SAGE, a partir dos descritores: “Musculação”, “Obesidade”, “Treinamento Resistido”, “Acompanhamento Nutricional”, “Emagrecimento”, “Mulheres Obesas” e a relação entre as palavras. Para seleção dos estudos, utilizaram-se os critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra entre 2008 e 2017 no idioma Português. Foram excluídos os artigos repetidos e que não abordem a temática de estudo, constituindo-se uma amostra final de 38 estudos. **Resultados:** Tendo em vista os benefícios que os principais fatores que levam o treinamento resistido a contribuir com a redução do peso seriam: a manutenção da taxa metabólica de repouso, através da manutenção da massa muscular e o aumento no consumo de energia pós-exercício (EPOC), dessa forma, o consumo de oxigênio permanece acima dos níveis de repouso por um determinado tempo, promovendo maior gasto energético durante este período, acarretando em um aumento no gasto energético diário. Ademais, a literatura ainda complementa que a associação entre treinamento resistido com um acompanhamento nutricional adequado é a melhor conduta para indivíduos que apresentem sobrepeso ou obesidade. **Conclusão:** Considerando a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública que afeta o mundo, e que pode desencadear inúmeras outras doenças sistêmicas, fica nítido que medidas de prevenção devem ser tomadas. Assim, a presente revisão demonstrou que a prática habitual treinamento resistido, atuando de forma conjunta a outros fatores importantes, como acompanhamento nutricional, resulta em uma melhora significativa na redução de gordura corporal de forma segura e, quando bem aplicado, colabora para manutenção e/ou aumento da massa magra.

Palavras-chave: Aconselhamento Nutricional; Emagrecimento; Obesidade; Treinamento Resistido.