

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

ISABELLE FRANCIELLE DA SILVA VIEIRA  
NATHALIA EVELYN NUNES DE FRANÇA

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO  
PARA PESSOAS COM OBESIDADE**

RECIFE/2023

ISABELLE FRANCIELLE DA SILVA VIEIRA  
NATHALIA EVELYN NUNES DE FRANÇA

## **A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA PESSOAS COM OBESIDADE**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

V657i Vieira, Isabelle Francielle da Silva.  
A importância do treinamento resistido para pessoas com obesidade/  
Isabelle Francielle da Silva Vieira; Nathalia Evelyn Nunes de França. -  
Recife: O Autor, 2023.  
37 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Treinamento Resistido. 2. Obesidade. 3. Qualidade de vida. I.  
França, Nathalia Evelyn Nunes de. II. Centro Universitário Brasileiro. -  
UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“O obeso precisa ser acolhido de forma empática e de uma forma que ele se sinta integrado na mesma sociedade.” (Eduardo Lobão de Andrade).*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>07</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>10</b>
2.1 OBESIDADE	10
<b>2.1.1 Conceitos</b>	<b>11</b>
2.2 TREINAMENTO RESISTIDO	12
2.3 EMAGRECIMENTO E UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA	16
<b>3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b>	<b>18</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>21</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>40</b>
<b>6. REFERÊNCIAS</b>	<b>43</b>

## A IMPORTANCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA PESSOAS COM OBESIDADE

Isabelle Francielle da Silva Vieira  
Nathália Evelyn Nunes de França  
Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** O excesso de peso ou sobrepeso apresentado por grande parte da população é tido como um problema de saúde pública que pode acarretar inúmeras consequências de caráter físico, psicológico e social. Sendo definida como uma doença crônica e multifatorial, caracterizada pelo acúmulo de gordura. Dessa forma, identificar como o treinamento resistido surtirá impacto direto na vida da pessoa obesa, será o principal desafio desta pesquisa, onde mostrar os benefícios voltados para a qualidade de vida do obeso com a pratica do treinamento motivará outras pessoas a buscar mais saúde para si própria. **Objetivo:** Avaliar os benefícios da prática do treinamento resistido para pessoas com obesidade em prol de sua qualidade de vida. **Metodologia:** Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica, que permite analisar a literatura, observando e discutindo sobre métodos, resultados e conclusões gerais sobre o tema escolhido, bem como embasar e possibilitar fomento científico para futuras pesquisas relacionadas ao assunto em questão. **Resultados e Discussão:** Ao final do estudo verificou-se que os indivíduos que faziam o uso da atividade física de treinamento resistido, poderão melhorar de forma ampla a sua qualidade de vida, contribuindo para melhores resultados em sua vida e colaborando para o seu bem-estar, o que inclui até mesmo a promoção a saúde contra a obesidade na sociedade contemporânea. **Considerações finais:** Visto a contribuição dada através do treinamento resistido na vida dos obesos, onde é diminuído seu percentual de gordura, colaborando com o controle das taxas glicêmicas, bem como de outros sintomas e doenças.

**Palavras-chave:** treinamento resistido; obesidade; qualidde de vida.

### 1 INTRODUÇÃO

No Brasil contemporâneo, é possível identificar o treinamento resistido como uma prática que poderá efetivar o avanço da resistência no corpo e melhorar a qualidade de vida daqueles que praticam regularmente os exercícios ligados a prática. Sendo o treinamento resistido voltado para que seja evitada a fadiga, e

---

<sup>1</sup>Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [BrazilianJournal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. E-mail: [edilson.santos@grupounibra.com](mailto:edilson.santos@grupounibra.com)

ajude o indivíduo a permanecer firme em sua busca pela saúde. Sendo utilizados, diversos mecanismos para melhorar cada vez mais a prática (BENITO, 2020).

Visto que a prática pode interferir de forma positiva na vida das pessoas, este estudo fornecerá subsídios para ajudar a vida das pessoas com obesidade, trazendo uma maior compreensão sobre a obesidade, uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m<sup>2</sup> e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Os indivíduos que possuem IMC entre 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup> são diagnosticados com sobrepeso e já podem ter alguns prejuízos com o excesso de gordura. Logo, a importância do treinamento resistido para ajudar no processo de emagrecimento será extremamente importante (CORREA, 2020).

Conceitua-se a obesidade como, carregada de símbolos e valores construídos ao longo de anos de história, esses significados que começam na origem da própria palavra, que etimologicamente provém do latim “obedere”, formada pelas raízes “-ob” (sobre, o que engloba) e “-edere”(comer). Portanto “aquele que come em excesso”, sendo vinculado como aquele que tem atitudes fora do aceitável e dito como “anormal” por aquele grupo (DUTRA, 2019).

Segundo Fleck e Kraemer (2006), os termos treinamento contra resistência, treinamento com pesos e treinamento de força, descrevem um exercício que exige que a musculatura do corpo faça movimentos contra uma força geralmente exercida por um equipamento. Estes termos abrangem varias modalidades de treinamento. Os de treinamento contra resistência e treinamento de força têm como exemplos, os exercícios pliométricos e corridas em ladeiras, já o termo treinamento com pesos pode utilizar de pesos livres ou equipamentos de treinamento com pesos.

O objetivo geral desta pesquisa será avaliar os benefícios da prática do treinamento resistido para pessoas com obesidade em prol de sua qualidade de vida. Para que com os benefícios do treinamento resistido, melhorar a vida do obeso. O treinamento resistido vem tornando-se para as pessoas um exercício regular como prática de atividade física, buscando: melhorar o condicionamento físico humano, tentar minimizar o grau de estresse causado por preocupações familiares e profissionais, tentar impedir o aparecimento de diversas doenças causadas pelo sedentarismo, além de reduzir significativamente a quantidade de gordura corporal, e deve-se enfatizar como não somente uma preocupação das

mulheres em relação à estética corporal, mas igualmente uma preocupação pelos homens também, sempre com foco em melhorar a qualidade de vida.

Essa qualidade de vida tão buscada pelas pessoas por meio da atividade física, compreende em um grau de satisfação do indivíduo com o estilo de vida, acerca da avaliação da atividade e os resultados biológicos, que grande parte das vezes resulta na busca pelas academias na possibilidade de minimizar o mau do sedentarismo (OPPERT, 2021).

Apesar dos resultados serem otimistas, ainda se faz uma necessidade de mais estudos relacionados aos efeitos do treinamento resistido para pessoas com obesidade, principalmente estudos com diferença de protocolos em relação à intensidade, duração e frequência do exercício. A Obesidade é um dos maiores riscos à saúde mundial, a busca por meios efetivos que provoquem mudanças significativas tornam-se necessárias e o exercício físico atua como um dos fatores na prevenção e tratamento da obesidade (CASSIMIRO, 2018).

O excesso de peso ou sobrepeso apresentado por grande parte da população é tido como um problema de saúde pública que pode acarretar inúmeras consequências de caráter físico, psicológico e social. Sendo definida como uma doença crônica e multifatorial, caracterizada pelo acúmulo de gordura. O treinamento resistido é um método de exercício que utiliza exercícios com carga externa, peso corporal ou aparelhos próprios para seu desenvolvimento. Ele é um importante instrumento na busca pelo emagrecimento, se dando pelo fato de ser uma adaptação aguda ao treinamento de força e tem um aumento considerável do gasto energético após uma sessão de treinamento se dando pelo efeito EPOC (RATAJCZAK, 2019).

A preocupação da sociedade com a vida saudável tornou-se um fator primordial para a qualidade de vida. Na sua grande maioria pessoas buscam as academias para diminuir a massa de gordura corporal, isso por meio da prática de treinos de força, na busca de alcançar uma qualidade de vida saudável. Para uma composição corporal saudável, a musculação ou treino de força é a forma de treinamento mais utilizada pelas academias é considerada um processo eficiente na busca do emagrecimento por pessoas acima do peso (SKRYPNIK, 2015).

Essas pessoas precisam entender que a obesidade não é apenas um mal causado pela forma de alimentação descontrolada e/ou falta de monitoramento da

ingestão alimentar, mas a necessidade de elevar o gasto calórico e gasto energético diário por meio das práticas de atividades físicas. Daí, a importância de um treinamento de força que possa orientar as pessoas quanto ao tratamento do sobrepeso e obesidade, aumentando a taxa de metabolismo basal (OPPERT, 2021).

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Neste capítulo serão abordadas questões que levam a compreensão sobre a obesidade e as questões fisiológicas da patologia, além da compreensão de forma aprofundada quanto a efetivação da prática regular do treinamento de força e os seus benefícios. Logo, para que através da teoria coletada, em diversos estudos científicos, todo âmbito da saúde possa vir a ter mais conhecimento a cerca desta temática, que vem sendo muito discutida pela mídia e pelas canais de informação, atualmente, e que precisam estar sempre aptas e atualizadas quanto ao conhecimento, levando em consideração sempre a prevenção e promoção a saúde.

### **2.1. A Obesidade**

A obesidade é uma doença caracterizada por excesso de gordura corporal, que causam muito mal à saúde, obesidade é um desequilíbrio entre dieta e o exercício físico, trazendo riscos à saúde e ocasionando outras doenças crônicas como diabetes, osteoporose, hipertensão entre outros, por ser de causa multifatorial resultante da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais, causa forte impacto tanto na saúde quanto no bem-estar psicológico e, principalmente, na qualidade de vida. A maior dificuldade nesses casos são por que eles não conseguem seguir um tratamento para a perda de peso com isso a obesidade tem crescido rapidamente e representa um dos principais desafios de saúde pública neste início de século (VILLAREAL, 2017).

A obesidade vem causando muitos problemas emocionais são geralmente percebidos como consequências da obesidade, embora conflitos e problemas psicológicos possam preceder o desenvolvimento dessa condição. A depressão e a ansiedade são sintomas comuns, e depressão maior pode ser mais frequente nos indivíduos gravemente obesos. No tratamento psicoterápico, a terapia cognitiva vem

mostrando eficácia por objetivar a organização das contingências para mudanças de peso e comportamentos, em princípio, relacionados ao autocontrole de comportamentos alimentares (VILLAREAL, 2017).

O exercício físico é um importante componente do tratamento da obesidade, poucas são as informações sobre o melhor e mais seguro tipo de exercício e o volume-intensidade a ser prescrito para indivíduos com obesidade mórbida, no entanto, muitos estudos apontam a mudança radical de um obeso ao começar a prática de exercício físico, incluindo a melhora da autoestima também, e garantindo uma boa qualidade de vida (BENITO, 2020).

### **2.1.1. Conceitos**

Por muito tempo, a obesidade foi considerada como símbolo de beleza, fertilidade e estava relacionada com o consumo alimentar das elites. Entretanto, com o passar do tempo, a obesidade passou a ser vista como algo negativo que poderia estimular várias doenças. Nos dias atuais, esta é considerada como uma doença complexa e multifatorial resultante do armazenamento excessivo de gordura no corpo, que pode acarretar vários prejuízos e riscos à saúde de um indivíduo (LOPEZ, 2022).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica a obesidade baseando-se no Índice de massa corporal (IMC) definido pelo cálculo do peso corporal, em quilogramas, dividido pelo quadrado da altura ( $IMC = P/A^2$ ). Desse modo, o ponto de corte para discernir o sobrepeso/obesidade em em pessoas adultas tem por base a associação entre o IMC e o risco de doenças crônicas ou mortalidade (LOPEZ, 2022).

A OMS também caracteriza a obesidade em: grau I (moderado excesso de peso) quando o IMC está entre 30 e 34,9 Kg/m<sup>2</sup>; a obesidade grau II (obesidade leve ou moderada) com IMC entre 35 e 39,9 Kg/m<sup>2</sup> e, enfim, obesidade grau III (obesidade mórbida) no qual o IMC ultrapassa 40 Kg/m<sup>2</sup> (LOPEZ, 2022).

Além de identificar o excesso de peso corporal, ainda deve-se levar em conta a sua localização. Nesta perspectiva, a obesidade pode ser classificada em duas classes: ginóide ou periférica (tipo pera) e andróide ou central (tipo maçã) (ANDRADE, 2017).

A obesidade ginóide ou periférica é aquela onde o tecido adiposo se encontra mais concentrado na região inferior do corpo (quadril, glúteos e coxas), sendo em maior número nas mulheres, principalmente aquelas que estão em idade reprodutiva, contudo não é exclusiva do sexo feminino. Já a obesidade andróide ou central é definida por um maior acúmulo de tecido adiposo na região central do corpo, mais especificamente na região do abdômen e tronco, sendo mais comum nos homens. Este tipo de obesidade está relacionado à uma maior incidência de doenças cardiovasculares, uma vez que há um grande número de células gordurosas em volta das vísceras, aumentando o perigo de morbidade e mortalidade (BENITO, 2020).

## **2.2. Treinamento Resistido**

O treinamento resistido é recomendado para o tratamento da obesidade, resultando inúmeros benefícios à saúde do obeso, como melhora na composição corporal, melhora na capacidade física e respiratória, resistência à insulina, resistência muscular e hipertensão arterial, oferecendo qualidade de vida ao indivíduo (WILLIS, 2022).

Segundo o estudo de Willis (2022) "Resistance Exercise Modulates Oxidative Stress Para metersand TNF- $\alpha$  Content in the Heart of Ratos with Diet-Induced Obesity" mostraram importantes efeitos cardio protetores do treinamento resistido, o que resultou na diminuição dos níveis de peroxidação lipídica e oxigênio reativo espécies, modulação da atividade de enzimas antioxidantes e diminuição da concentração de TNF- $\alpha$  no miocárdio de camundongos obesos. Da mesma forma, Guerra et al.(2022) observaram que oito semanas de exercício resistido foi associado à melhora do perfil inflamatório no coração de ratos com infarto do miocárdio.

Segundo Guerra et al. (2022, p. 22):

A Organização Mundial da Saúde estima que em 2025 aproximadamente 2,3 bilhões de pessoas serão classificadas como pré-obesos e mais de 700 milhões serão obesos, estes valores representarão cerca de 10% da população lutando contra a obesidade. Diante desta afirmação, o estudo observou que o treinamento resistido junto a outras medidas tem muita importância para o emagrecimento, sabendo que o treinamento resistido melhora a saúde e aptidão física, promove o aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, sensibilidade à insulina e melhoria do desempenho físico no dia a dia.

De acordo com Guerra (2022, p. 23) “O paciente realizando o treinamento resistido bem assistido e seguindo todas as medidas de forma coerente, irá conseguir seus objetivos e extrair os seus melhores benefícios em relação a sua saúde física”. Pesquisas indicam o quanto importante à forma de se viver, pode melhorar e manter uma vida mais saudável e ativa. A prática do treinamento de força atua diretamente na prevenção de doenças decorrentes da obesidade. A prática regular deste tipo de treinamento trará uma vida melhor ao obeso. O dia-a-dia do obeso que pratica exercício de musculação é completamente diferente daquele que é considerado como sedentário. Os fatores que levam a qualidade devida, muitos de lesão de correntes desta prática (WILLIS, 2022).

“O que garante a qualidade de vida são os hábitos saudáveis que o indivíduo possui. Hábitos diários que envolvem exercício físico, alimentação equilibrada e outros” (GUERRA, 2022, p.32,).

Mesmo diante da possibilidade de melhora na sua vida, para a obesidade trás consigo algumas dificuldades, a busca pela atividade física de musculação diariamente, muitas vezes não condiz com a realidade do sujeito. Mediante isso podem surgir problemas físicos, falta de relacionamento social, déficits de autonomia, e prejuízos à sua saúde mental (KATLYN, 2022).

Fica claro que muitos obesos no Brasil, não tem o hábito de frequentar academias, ou fazer treinamentos de força em casa, sob acompanhamento de um profissional, mas, quando se cria o hábito, quando o pensamento e a força de vontade são maiores, nasce a automotivação de buscar melhorar a si mesmos, diariamente, transformando todo o contexto no qual o obeso está inserido (KATLYN, 2022).

Assim, o exercício resistido feito regularmente, agregado a uma alimentação adequada e de qualidade, pode definir o futuro do obeso, a começar pelo controle de doenças específicas do processo a qual está passando: coronarianas, articulares, a hipertensão arterial, osteoporose, dentre outras (KATLYN, 2022).

A atividade é benéfica ao organismo e melhora a qualidade de vida do obeso. Sua prática releva muito mais do que a teoria encontrada. As possibilidades adquiridas por ela são transformadoras e mediadoras de muitas outras alternativas para o fisiológico, psicológico e social do indivíduo que a pratica. Já não é mais

discutido quantos benefícios a prática de musculação pode trazer para o obeso (WILLIS, 2022).

Sejam saudáveis ou com patologias. O que precisa ficar claro é a forma de como motivar e orientar essa pessoa a fazer de forma correta esses exercícios. Para que não ocorram efeitos deletérios em detrimento de esforço acima da capacidade de cada pessoa (PINHEIRO, 2021).

No passado, muitos educadores físicos passavam mais exercícios aeróbicos pois traziam bons resultados para o sistema cardiovascular e controle das doenças relacionadas a obesidade. No entanto esqueciam que também existiam outras formas de gerar benefícios para o indivíduo. Atualmente, com o avanço das pesquisas, existe a prática que envolve a força e flexibilidade, pois com isso fornece melhora a manutenção da capacidade funcional e autonomia do obeso no seu dia-a-dia. A inovação que vem possibilitando novas práticas, pesquisas e formas de atuar profissionalmente com obesos, permite que haja essa visão de saber sobre o que de fato é melhor para a prática saudável de atividade física na vida do portador da obesidade (PINHEIRO, 2021).

Entretanto, não é retirada o benefício que a atividade aeróbica pode trazer a vida do obeso, avaliada pelo incremento do MET, VO<sub>2</sub> máx e tempo alcançado no TE. Mas é preciso ficar atento quando a prática esta relacionada a obesos que não tem o hábito, aqueles considerados mais sedentários pois podem apresentar alterações muito mais evidentes no consumo de oxigênio, em consequência do condicionamento, do que aqueles que já possuem o hábito de praticar exercício físico, isso pode ser explicado pelo fato de os sedentários partir em de níveis bem inferiores de VO<sub>2</sub> máximo (OLIVEIRA, 2022).

Existe uma diferença na prática regular de treinamento de força de obesos que já criaram o hábito e aqueles que ainda não criaram. O tipo de treino que deve ser inserido na vida desses sujeitos deve ser feito de acordo com a sua capacidade física, o que pode agregar a sua forma de praticar e também nas alterações de seu organismo quando pratica a atividade física (OLIVEIRA, 2022).

No mais, as condições de saúde necessárias para a prática precisam estar em acordo com a possibilidade adquirida. A promoção a saúde pode ajudar no encontro desses aspectos para que o obeso, ao longo dos dias possa estar apto a prática regular de musculação diariamente (OLIVEIRA, 2022).

Atualmente, observa-se que com a realização de palestras educativas sobre a promoção a saúde do indivíduo obeso, poderá abrir uma perspectiva positiva no que condiz a realização da prática diária de atividades físicas por parte do mesmo. Palestras, Workshops, Televisão e até mesmo lives em plataformas digitais vem mostrando a relevância da prática do treinamento resistido na vida das pessoas (GUERRA, 2022).

Por este motivo tão relevante, que é o cuidado da saúde, existem programas sociais que fazem com que essa idéia chegue na vida do obeso. Entretanto, quando o mesmo não consegue acessar este conhecimento, nos próprios meios sociais, PSF, praças públicas e até mesmo de porta em porta, tais informações são levadas a si, para que possa haver a conscientização sobre o assunto (GUERRA, 2022).

Os benefícios do treinamento resistido para obesos – mesmo aqueles com doenças crônicas – incluem melhora na saúde, melhoria das habilidades funcionais (p. ex., mobilidade) e melhor qualidade de vida (GUERRA, 2022).

De acordo com Lima (2015, p. 16) “ O trabalho de força muscular é de fundamental importância na medida em que proporciona o incremento da massa muscular e, conseqüentemente, a força muscular evita que se preserve a capacidade funcional e ainda de dependência”.

Alguns estudos relatam que encontraram que os déficits na força muscular estão associados à maior dificuldade nas funções motoras que, por sua vez, estão associadas a baixos níveis de atividade física. Este estudo também pontuou que, o declínio da atividade física leva a uma diminuição da força muscular, contribuindo para a piora da função motora (LIMA, 2015).

Para Lima (2015, p.22):

O treinamento de força pode ser uma das modalidades de condicionamento mais eficazes para ajudar a combater o processo de obesidade, permitir maior funcionalidade para atividades cotidianas e desempenho esportivo e melhorar o perfil da saúde.

Os benefícios que a prática de exercícios de força traz para os obesos, fornecem o aumento da massa muscular, reduzem o percentual de gordura corporal, aumentando a força do indivíduo, facilitando a sua locomoção, mantêm a pressão sanguínea e a frequência cardíaca dentro de padrões aceitáveis para a idade, dificultando o acúmulo de colesterol no sangue, entre outros (SOUZA, 2018).

Dentre os benefícios que a musculação de forma regular pode trazer para essas pessoas, os de maior importância podem ser relacionados em benefícios fisiológicos, o controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio; benefícios psicológicos proporcionando relaxamento, redução de ansiedade, melhoria na saúde e diminuição do risco de depressão; os benefícios sociais possibilitando indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade, além das funções sociais preservadas; e os benefícios relacionados aos aspectos de saúde como postura, locomoção, mobilidade, circulação periférica, visando melhorar a qualidade de vida dos obesos e torná-los indivíduos mais ativos (SOUZA, 2018).

## **2.2. Emagrecimento e uma melhor qualidade de vida**

A preocupação da sociedade com a vida saudável tornou-se um fator primordial para a qualidade de vida. Na sua grande maioria pessoas buscam as academias para diminuir a massa de gordura corporal, isso por meio da prática de treinos de resistência, na busca de alcançar uma qualidade de vida saudável (CORREA, 2020).

Para uma composição corporal saudável, a musculação ou treino resistido é a forma de treinamento mais utilizada pelas pessoas, e as academias, são consideradas um processo eficiente na busca do emagrecimento por pessoas acima do peso (PASSOS, 2022).

Logo, como uma das atividades físicas mais populares tornou-se um elemento essencial para o indivíduo que busca adquirir mudanças no desempenho motor, na força muscular, na composição corporal, sendo indispensável em um programa de treinamento para a saúde, tendo como principal capacidade treinada a força muscular. O treinamento resistido é uma atividade que trabalha no corpo humano contrações musculares voluntárias contra alguma resistência, utilizando-se da combinação de dois tipos de exercícios físicos, os exercícios físicos isométricos também conhecidos como estáticos, e/ou os exercícios físicos isotônicos também conhecidos como dinâmicos (CORREA, 2020).

O treinamento resistido vem tornando-se para as pessoas um exercício regular como prática de atividade física, buscando: melhorar o condicionamento físico humano, tentar minimizar o grau de estresse causado por preocupações

familiares e profissionais, tentar impedir o aparecimento de diversas doenças causadas pelo sedentarismo, além de reduzir significativamente a quantidade de gordura corporal, e deve-se enfatizar como não somente uma preocupação das mulheres em relação à estética corporal, mas igualmente uma preocupação pelos homens também, sempre com foco em melhorar a qualidade de vida (ARAUJO, 2017).

Essa qualidade de vida tão buscada pelas pessoas por meio da atividade física compreende em um grau de satisfação do indivíduo com o estilo de vida, acerca da avaliação da atividade e os resultados biológicos, que grande parte das vezes resulta na busca pelas academias na possibilidade de minimizar o mal do sedentarismo. Grande maioria dessas pessoas opta pela atividade física como um processo fundamental para o emagrecimento, buscando promover no seu estilo de vida um peso saudável e aceitável a sua aparência corporal. Pessoas com características sedentárias costumam perder o controle sobre o peso, tornando-se em muitos casos pessoas obesas (ARAUJO, 2017).

Essas pessoas precisam entender que a obesidade não é apenas um mal causado pela forma de alimentação descontrolada e/ou falta de monitoramento da ingestão alimentar, mas a necessidade de elevar o gasto calórico e gasto energético diário por meio das práticas de atividades físicas. Daí, a importância de um treinamento resistido que possa orientar as pessoas quanto ao tratamento do sobrepeso e obesidade, aumentando a taxa de metabolismo basal (WILLIS, 2022).

Mundialmente, as opções de refeições rápidas e não saudáveis que caracterizam os maus hábitos alimentares juntamente com o sedentarismo, são a principal causa do acúmulo exagerado de gordura corporal, levando por consequência a pessoa a assumir um estado de obesidade (WILLIS, 2022).

Estas pessoas buscam por meio das academias o auxílio de orientações de profissionais de musculação para conquistar o emagrecimento corporal, um melhor condicionamento físico e um aumento saudável na melhoria da qualidade de vida (GUERRA, 2022).

O que garante a qualidade de vida são os hábitos saudáveis que o indivíduo possui. Hábitos diários que envolvem exercício físico, alimentação equilibrada e outros. Com a criação dos hábitos, principalmente da prática de exercícios irá

possibilitar a prevenção de doenças debilitantes como osteoporose, diabetes, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares (GUERRA, 2022).

Os hábitos são fundamentais, principalmente no que condiz a prática de exercício físico. A regularidade na busca pelo exercício é o que trará a efetivação de todos os benefícios advindos da prática regular. Por este motivo, o obeso ele precisa adquirir a motivação diária na busca por sua qualidade de vida e bem-estar, o que irão possibilitar diversas possibilidades ao seu ser (SANTOS, 2022).

Para Oliveira (2022, p.12) “Cinco fatores são recomendados para o obeso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do obeso estará comprometida.”

Tais fatores contribuem para o conjunto de possibilidades que levam a uma qualidade de vida. A prática de exercício físico ela é a chave para o desenvolvimento desses fatores na vida do obeso. Com a criação desse hábito as possibilidades de desenvolvimento são inúmeras (LOPEZ, 2022).

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo para identificar estudos que tratam da relação entre treinamento resistido e obesidade. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dessa temática foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Google Acadêmico; SciELO; PubMed). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Obesidade; Treinamento Resistido; Qualidade de Vida” e os operados booleanos para interligação entre eles foram: “And” e “Or” Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

Conforme Silva (2021) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (SILVA, 2021).

Foi realizada, de modo a agregar uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados de outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que: A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço.

A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da Influência do treinamento resistido na qualidade de vida de portadores da obesidade, foi apurado um levantamento bibliográfico nas bases de dados da Scielo e Pubmed.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos publicados dentro do recorte temporal de 2018 a 2022; 2) Estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) Artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) Artigos originais. Já os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos indisponíveis na íntegra; 2) Estudos com erros metodológicos; 3) Estudos repetidos.

A leitura do título e resumo foi à estratégia principal para a seleção dos artigos originais envolvendo o treinamento resistido para obesos. Para avaliar a ênfase do exercício físico na vida dessas pessoas foram utilizados artigos que fizeram pesquisas avaliando, os benefícios detectados quando aplicados na vida dos sujeitos e quando não se tinha a prática como um hábito. No início da busca eletrônica foram contabilizados 102 artigos, onde 26 foram selecionados para leitura e destes, 20 artigos foram incluídos nesta revisão.

O percurso metodológico desta pesquisa científica foi importantíssimo para nortear a construção da pesquisa, teve início com a definição dos termos, a serem buscados nos livros-textos de metodologia. A escolha desses termos se deu após a revisão da literatura sobre a temática proposta, baseado nas solicitações

acadêmicas sobre, daremos início a partir de metodologia. Cada tipo de texto científico tem um propósito específico do qual se espera contribuições com características próprias.

São inúmeros os benefícios que podem ser adquiridos através da atividade física e para maior compreensão, o profissional de educação física deve estar sempre apto e em constante busca por conhecimento, sobre processo a ser desenvolvido com este para levá-lo a um bom rendimento no seu dia a dia.

Assim a questão da atividade física regular, ela trás benefícios como/quais redução de colesterol, redução de açúcar no sangue, redução de artrites, inflamações, redução de consumo de medicamento farmacológico, aumento de hormônios como serotonina, endorfina, alguns hormônios do prazer e sensação de alegria e bem estar, melhoria da flexibilidade e oxigenação.

Contudo, é importante ressaltar o achado através da pesquisa bibliográfica sobre a importância da promoção da saúde e a prática de exercícios físicos que leva ao encontro de diversos benefícios e emagrecimento na vida do obeso.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

**FIGURA 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos**

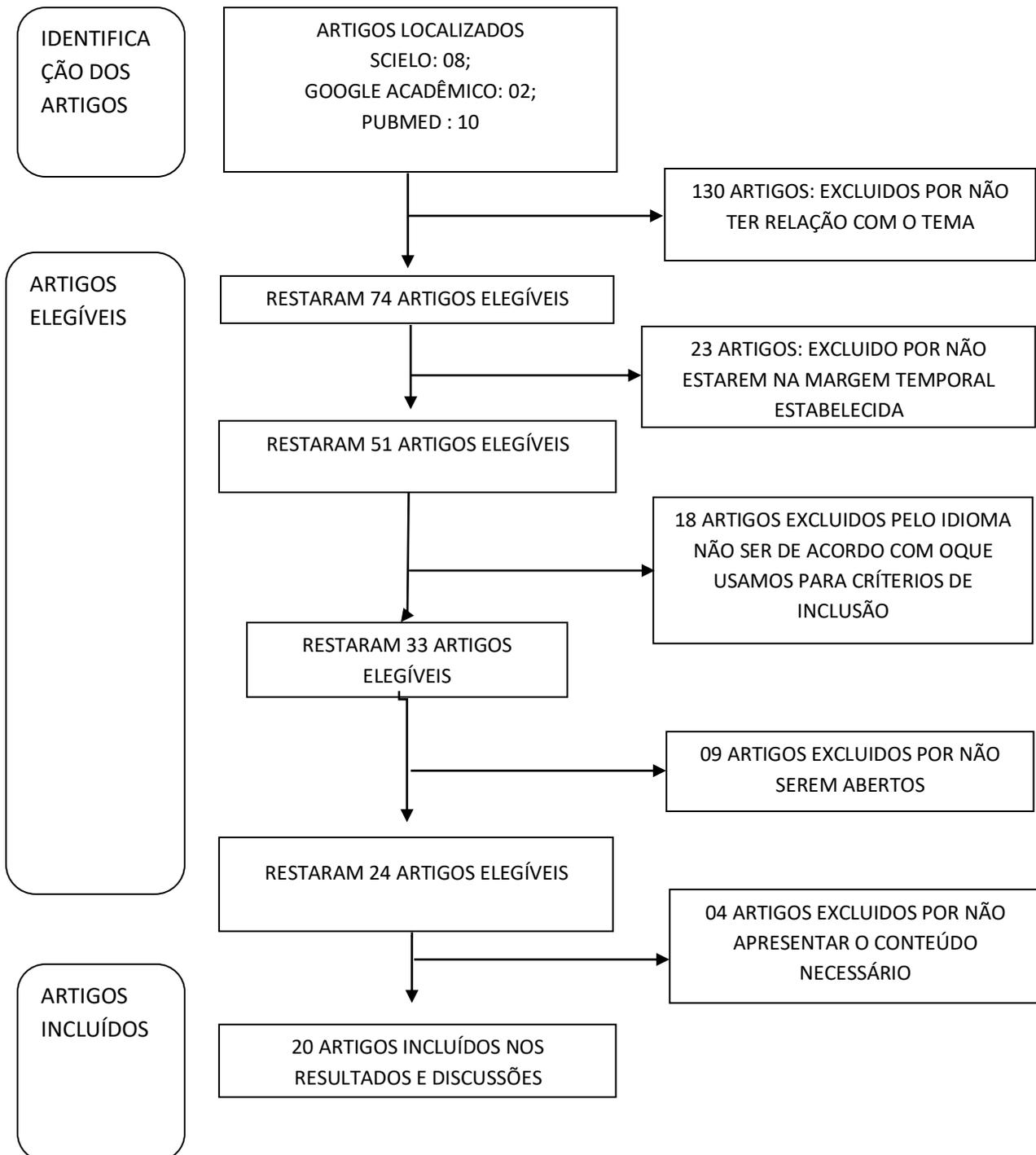


TABELA 1 – Tabela síntese dos Resultados

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
ANDRADE, Bruno Macedo	O objetivo deste estudo foi examinar os efeitos do treinamento de exercícios aeróbicos, de resistência e combinados na aptidão cardiorrespiratória e musculoesquelética em adolescentes pós-púberes com obesidade.	Experimental	304 adolescentes de 14 a 18 anos com índice de massa corporal $\geq$ percentil 85 foram randomizados para 4 grupos por 22 semanas de treinamento aeróbico, treinamento de resistência, treinamento combinado ou um controle sem exercício.	Todos os participantes receberam orientação dietética com déficit energético diário máximo de 250 kcal. A aptidão cardiorrespiratória (pico de consumo de oxigênio) foi medida por calorimetria indireta usando um teste de exercício em esteira graduada. A aptidão musculoesquelética foi medida usando os testes Canadian PhysicalActivity Fitness andLifestyleAppraisal de 2003 (aperto de mão, flexões, flexões parciais, sentar e alcançar e salto vertical). A força muscular foi avaliada usando um teste máximo de 8 repetições no supino, remada sentada e máquinas de legpress. Um aumento maior no pico de consumo de oxigênio no grupo de exercícios aeróbicos ( $30,6 \pm 0,6$ a $33,4 \pm 0,7$ mL O <sub>2</sub> /kg/min) foi medido em relação ao grupo controle ( $30,6 \pm 0,5$ a $30,9 \pm 0,7$ mL O <sub>2</sub> /kg/min) ( $p = 0,002$ ). Da mesma forma, o número de flexões parciais aumentou no grupo aeróbico ( $19 \pm 1$ a $23 \pm 1$ ),	Os aumentos na força muscular e no número de flexões foram maiores no grupo de resistência em relação ao controle e nos grupos combinados em relação ao grupo aeróbico ( $p < 0,05$ ). Em conclusão, o treinamento aeróbico teve o efeito mais forte na aptidão cardiorrespiratória.

				enquanto nenhuma diferença foi medida no grupo controle ( $19 \pm 1$ a $20 \pm 1$ ) ( $p = 0,015$ ).	
Silva Araújo, E. M., Rodrigues Junior, J. F. C., Lopes Moura e Silva, V. E., Martins, M. do C. de C., Torres-Leal, F. L.	Avaliar o efeito do treinamento resistido em circuito em mulheres com sobrepeso e obesas no processo de emagrecimento e melhoria na qualidade de vida.	Experimental Randomizado.	Participaram 14 mulheres sedentárias com sobrepeso ou obesas na faixa etária de 20 a 45 anos de idade, distribuídas em dois grupos de sete: um controle, sem nenhuma intervenção, e o outro treinado, quando foram submetidas a um treinamento resistido em circuito por oito semanas.	As voluntárias foram avaliadas antes e após o treinamento quanto aos seguintes parâmetros: antropométricos e composição corporal, avaliados por meio da bioimpedância, a força muscular, avaliada mediante a dinamometria e o teste de 1RM, a pressão arterial e frequência cardíaca por intermédio do medidor de pressão automático e metabolismo basal pela bioimpedância.	O treinamento resistido aumentou a força muscular tanto de membros superiores quanto de inferiores, mas, por outro lado, não apresentaram efeitos significantes em relação à massa magra, massa gorda, pressão arterial, frequência cardíaca e taxa metabólica basal. O treinamento resistido realizado durante oito semanas em mulheres com sobrepeso ou obesas aumenta os níveis de força, mas não modifica significativamente a composição corporal, a pressão arterial e o metabolismo basal.
Pedro J Benito, Bricia López-Plaza, Laura M Bermejo, Ana B Peinado, Rocío Cupeiro, Javier Butragueño, Miguel A Rojo-Tirado, Domingo González-Lamuño, Carmen Gómez-Candela	O objetivo foi comparar diferentes programas de atividade física mais uma dieta hipocalórica individualizada na composição corporal em indivíduos com sobrepeso.	Randomizado	Cento e dezenove de 205 indivíduos foram randomizados nos quatro grupos de exercícios.	Usando um teste ANOVA, foram observadas melhorias no peso corporal ( $S = -4,6 \pm 4,5$ ; $E = -6,6 \pm 4,6$ ; $SE = -8,5 \pm 2,8$ ; $C = -6,1 \pm 5,6$ kg, Cento e dezenove de 205 indivíduos foram randomizados nos quatro grupos de exercícios ( $S = 30/E = 30/SE = 30/C = 29$ ) e 84 participantes (36 homens/48 mulheres) terminaram a intervenção ( $S = 19/E = 25/SE =$	A principal conclusão foi que não houve eventos adversos. O treinamento de força e resistência com uma dieta hipocalórica balanceada e individualizada foi o mais eficaz na redução da perda de peso e massa gorda em indivíduos com sobrepeso.

				<p>22/C = 18). No final do experimento, todos os grupos, exceto C, aumentaram sua atividade física total (S = 1159 ± 1740; E = 1625 ± 1790; SE = 1699 ± 2516; C = 724 ± 1979 MET-min/semana). Usando um teste ANOVA, foram observadas melhorias no peso corporal (S = -4,6 ± 4,5; E = -6,6 ± 4,6; SE = -8,5 ± 2,8; C = -6,1 ± 5,6 kg, 5; E = -6,6 ± 4,6; EP = -8,5 ± 2,8; C = -6,1 ± 5,6 kg, 5; E = -6,6 ± 4,6; EP = -8,5 ± 2,8; C = -6,1 ± 5,6 kg, p = 0,059) e TFM (S = -4,24 ± 2,02; E = -4,74 ± 2,96; SE = -6,74 ± 3,27; C = -3,94 ± 4,18%; p &lt; 0,05).</p>	
<p>Marcelo Diarcádia Mariano Cezar 1, Luana Urbano Pagão See More 2, Ricardo Luiz Damato 1, Aline Lima 2, Mariana Janini Gomes</p>	<p>Objetivo mimetizar as características observadas no humano, tais como o desenvolvimento de anormalidades cardiovasculares.</p>	<p>Experimental</p>	<p>Homens e Mulheres de idades variadas.</p>	<p>Atualmente, dentre as recomendações para o tratamento da obesidade, destaca-se o exercício físico regular, resultando em diversos benefícios, como: melhora da composição corporal, capacidade física, resistência à insulina, função endotelial, hipertensão arterial, defesa antioxidante e qualidade de vida.<sup>7,8</sup></p> <p>Os resultados apresentados pelos autores do artigo "Exercício Resistido Modula Parâmetros de Estresse Oxidativo e Conteúdo de</p>	<p>Os efeitos do exercício resistido sobre o EO têm sido investigados principalmente no músculo esquelético.<sup>10-12</sup> Estudos que avaliaram efeitos do exercício resistido sobre o status redox do músculo cardíaco são escassos na literatura. Portanto, Effting et al.,<sup>6</sup> apresentaram dados relevantes sobre o exercício resistido como abordagem terapêutica da obesidade, sendo aliado no combate às alterações metabólicas e manutenção da qualidade de vida.</p>

				<p>TNF-<math>\alpha</math> no Coração de Camundongos com Obesidade Induzida por Dieta", demonstraram importante efeito cardioprotetor do treinamento resistido, que resultou em diminuição dos níveis de peroxidação lipídica e espécies reativas de oxigênio, modulação da atividade de enzimas antioxidantes e diminuição da concentração do TNF-<math>\alpha</math> no miocárdio de camundongos obesos.<sup>6</sup> Da mesma forma, Alves et al.,<sup>9</sup> observaram que oito semanas de exercício resistido melhora o perfil inflamatório no coração de ratos com infarto do miocárdio.</p>	
Cassimiro, Alvaro.	<p>Analisar a revisão do treinamento de força inclui potenciais benefícios para a saúde, condicionamento físico, riscos e recomendações para a população saudável, com sobrepeso, obesa ou sedentária em crianças</p>	Artigo Original	Crianças e Adolescentes de 07 a 19 anos de idade.	<p>As diretrizes gerais incluem supervisão, planejamento e aprendizado adequado da técnica.</p>	<p>A evidência científica e a experiência clínica do treino de força em crianças e adolescentes como parte de um programa de treino demonstram que é útil, eficaz e seguro se devidamente prescrito e supervisionado, com potenciais benefícios para a saúde a nível físico, social e psicológico.</p>

Corrêa, V. P., Paiva, K. M., Besen, E., Silveira, D. S., Gonzales, A. I., Moreira, E., Ferreira, A. R., Miguel, F. Y. O. M., & Haas, P.	O presente estudo tem como objetivo verificar a situação da obesidade infantil no Brasil nos últimos cinco anos.	Artigo Original	Crianças de 0 a 11 anos.	Ações visando a prevenção deste agravo e a conscientização sobre a obesidade infantil e hábitos de vida saudáveis em ambiente escolar, creches e junto à família são essenciais para reversão deste quadro.	Foram identificados 195 artigos nas buscas, sendo que apenas cinco artigos preencheram a todos os critérios de inclusão propostos. Conclusões: Os resultados demonstram que a maior incidência de excesso de peso na infância é encontrada na faixa etária de 0 a 11 anos de idade, apontando para um padrão alimentar inadequado, além de observar-se um comportamento cada vez mais sedentário das crianças.
Priscila Taciana Barbosa Dutra; Nayra Suze Souza e Silva; Priscilla Durães de Carvalho; Bruna Nathália Santos; Walter de Freitas Filho; Nayara Teixeira Gomes; Isabel Cristina Alves Pereira; Izabella Nascimento Arcanjo; Vitória Paula Dias Cruz; Sabrina Gonçalves Silva Pereira;	Revisar na literatura científica a respeito dos efeitos do treinamento resistido em obesos de qualquer faixa etária.	Artigo Original	Homens e Mulheres adultos de idades variadas	Obteve-se inicialmente 596 publicações, sendo 11 artigos selecionados no final para construção da revisão. A maioria dos artigos selecionados apresentaram diversos benefícios da prática do treinamento resistido em praticantes obesos, como ganho de massa magra, perda de peso e melhorias na qualidade de vida.	Diante dos dados apresentados é possível observar os diversos benefícios para a saúde dos praticantes obesos. Esses resultados revelam a necessidade de programas de promoção e prevenção da saúde que alcancem toda população, inclusive pessoas com sobrepeso e obesidade.
Guerra, Rita de Cássia	Analisar como a obesidade tornou-se um problema crescente	Artigo Original	Homens e Mulheres adultos de idades variadas.	Um dos desfechos decorrentes desse excesso de gordura é o desenvolvimento da resistência à insulina, além de	o exercício físico pode aumentar a captação de glicose no músculo esquelético através da contração muscular,

	de saúde pública nas últimas décadas, definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal.			prejuízos no metabolismo da glicose e dos ácidos graxos.	independente da sinalização de insulina, tornando-se uma estratégia eficaz para a diminuição da glicemia. Entretanto, é pouco elucidado como as adaptações metabólicas agem para absorver a glicose no músculo esquelético em indivíduos com resistência à insulina por meio do treinamento.
Christiano Dos Santos; Andre Geraldo Brauer.	o objetivo deste estudo é identificar os benefícios do treinamento resistido sobre a capacidade funcional de indivíduos obesos, identificando as repercussões da obesidade sobre a capacidade funcional, traçando um panorama das publicações e assim compreendendo os benefícios do treinamento resistido na melhora da capacidade funcional neste público.	Revisão Sistemática		A capacidade funcional pode ser avaliada com enfoque em dois domínios: as atividades básicas da vida diária, também chamadas de atividades de autocuidado ou de cuidado pessoal. E as atividades instrumentais da vida diária, também denominadas de habilidades de mobilidade ou de atividades para manutenção do ambiente.	Dentre os inúmeros benefícios, os exercícios resistidos, têm-se tornado objeto de investigação científica nas últimas duas décadas devido à importância de sua prescrição. os mesmos são considerados como o principal recurso para o desenvolvimento de valências físicas como força, potência e resistência muscular, que são estabelecidas como indicadores de saúde e qualidade de vida em indivíduos não atletas pelo American College of Sports Medicine. Visto o crescimento da população obesa e suas dificuldades diárias é de grande importância analisar os efeitos positivos deste tipo de treinamento nesta população.

	Este estudo tem como objetivo determinar os efeitos do treinamento aeróbico ou de resistência no gasto energético relacionado à atividade (AEE; kcal-d(-1)) e índice de atividade física (equivalent e de tempo relacionado à atividade (ARTE)) para a perda de peso.	Experimental	140 Mulheres de 18 a 65 anos.	Um grupo treinou aeróbia 3 vezes por semana (40 min-d(-1)), outro grupo treinou resistência 3 vezes por semana (10 exercícios/2 séries x 10 repetições) e o terceiro grupo não se exercitou. A absorciometria de raios X de dupla energia foi usada para medir a composição corporal, a calorimetria indireta foi usada para medir o gasto energético em repouso (GER) e o gasto energético ao caminhar, e a água duplamente marcada foi usada para medir o gasto energético total (TEE). AEE, ARTE e gasto energético de atividade física sem treinamento (NEAT) foram calculados.	TEE, REE e NEAT diminuíram após a perda de peso para o grupo sem exercício, mas não para os treinadores aeróbicos e de resistência. Apenas o REE diminuiu nos dois grupos de exercício. Os treinadores de resistência aumentaram o ARTE. A FC e o consumo de oxigênio ao caminhar no plano e subir um declive foram consistentemente relacionados ao TEE, AEE, NEAT e ARTE.
Arlei Fabricio Vieira LIMA; Alexandre SAVI.	O objetivo deste estudo é de analisar mediante revisão sistemática da literatura, se os programas de Treinamento Resistido orientados e regulares podem reduzir o quadro de obesidade.	Revisão Sistemática	Homens e Mulheres adultos de idades variadas.	Foram realizados por meio deste estudo diferentes métodos de treinamento resistido no processo de emagrecimento	Estudos destinados a avaliar a modificação da composição corporal após a intervenção, ensaio clínico, estudo experimental, exercícios realizados em grupo com um programa estruturado e regular, protocolo de treinamento com no mínimo 12 semanas, exclusividade de exercícios com o programa de treinamento resistido, estudos com grupo controle, Qualificação (QUALIS) A1, A2, B1, artigos

					<p>originais. Por sua vez os critérios de exclusão: Programas de intervenção associado à suplementação ou medicação, artigos redigidos em outro idioma que não o português e o inglês, cartas aos editores, protocolos de estudo, comentários, teses, dissertações, estudos de ensaios clínicos, metanálises e revisões sistemáticas, artigos publicados anteriores ao ano 2005 e qualificações (QUALIS) B2, B3, B4, B5, C.</p>
<p>Pedro Lopez, Dennis R. Taaffe, Daniel A Galvão 1 2, Robert U. Newton 1 2, Elisa R. Nonemacher 3, Vitória M. Wendt 3, Renata N. Bassanesi 3, Douglas JP Turella 4 5, Anderson Rech.</p>	<p>Revisar e analisar sistematicamente os efeitos de programas de exercícios de resistência na composição corporal, adiposidade e regional e peso corporal em indivíduos com sobrepeso/obesidade ao longo da vida.</p>	<p>Experimental Sistemática</p>	<p>Homens e Mulheres adultos de meia idade.</p>	<p>As meta-análises foram realizadas usando o modelo de efeitos aleatórios. Cento e dezesseis artigos descrevendo 114 estudos (n = 4.184 participantes) foram incluídos. Intervenções envolvendo treinamento resistido e restrição calórica foram as mais eficazes para reduzir o percentual de gordura corporal (ES = -3,8%, IC 95%: -4,7 a -2,9%, p &lt; 0,001) e massa de gordura corporal total (ES = -5,3 kg, IC 95%: -7,2 a -3,5 kg, p &lt; 0,001) em comparação com grupos sem intervenção. Resultados significativos também foram observados após exercícios combinados de resistência e</p>	<p>O treinamento de resistência sozinho foi o mais eficaz para aumentar a massa magra em comparação com os controles sem treinamento (ES = 0,8 kg, IC 95%: 0,6 a 1,0 kg, p &lt; 0,001), enquanto a massa magra foi mantida após intervenções envolvendo treinamento de resistência e restrição calórica (ES = ~ - 0,3 kg, p = 0,550-0,727). Os resultados foram consistentemente observados em todos os grupos de idade e sexo (p = 0,001-0,011). Reduções na adiposidade regional e nas medidas de peso corporal também foram observadas após exercícios</p>

				aeróbicos (ES = -2,3% e -1,4 kg, p < 0,001) e treinamento de resistência sozinho (ES = -1,6% e -1,0 kg, p < 0,001) em comparação com controles sem treinamento .	combinados de resistência e aeróbicos e programas incluindo restrição calórica (p < 0,001). Para concluir,
PINHEIRO, Jéssica da Silva	o objetivo desse estudo foi verificar os efeitos do treinamento resistido/musculação nos indicadores de sarcopenia e obesidade em idosos.	Experimental	Idosos 60 a 85 anos.	Foi realizada somente uma busca, porque no MeSH (Medical SubjectHeadings) o descritor obesidade sarcopênica não existe, essa é uma patologia que faz parte da sarcopenia e obesidade de forma conjunta.	Após a análise dos resultados observou-se que ainda existe uma escassez de estudos sobre os efeitos do treinamento resistido/musculação em idosos com essas disfunções fisiológicas e há grande necessidade de maiores delineamentos e amostras dos estudos, assim como maior aprofundamento dos mesmos. No entanto, parece haver um consenso na literatura que o treinamento resistido com musculação mostra-se benéfico para melhorar a sarcopenia e a obesidade.
<i>Pedro Rangel de Souza, Saulo dos Santos Nogueira, Thiago Motta Scáfura, Lilian Maciel Caldas Machado, Paulo César de Sá Haddad, Patrícia Terra Siqueira</i>	realizar uma análise pormenorizada dos benefícios do treinamento resistido com propósitos de emagrecimento,	Randomizado	1 Homem e 1 Mulher idades distintas.	O treino foi periodizado linearmente, em microciclos semanais ao longo dos noventa dias, com a utilização dos métodos de treino de adaptação muscular nos primeiros microciclo, Bi-set e Tri-set no restante dos microciclos. Para a prescrição da quantificação de carga nas fichas de	O indivíduo A apresentou uma significativa redução nos índices de peso corporal total e percentual de gordura, além do ganho de massa muscular magra. Em contrapartida o indivíduo B, teve resultados mais discretos em circunstância da idade mais elevada, da cardiopatia e do não

				<p>treinamento, foi utilizado o teste de força máxima 1 RM. No total foram realizadas quatro avaliações de composição corporal no transcórre da pesquisa, utilizando fitas antropométricas, balança mecânica e de bioimpedância, além do adipômetro. A obtenção dos resultados ao término do trabalho, endossou a eficiência dos métodos empregados, porém compete ressaltar a dicotomia apresentada.</p>	<p>comprometimento apresentado. Conclui-se que o método de treinamento aplicado mostrou resultados positivos, confirmando assim a proposta central da referida pesquisa.</p>
<p>Villareal, D. T., Aguirre, L., Gurney, A. B., Waters, D. L., Sinacore, D. R., Colombo, E., Armamento-Villareal, R., &amp; Qualls, C.</p>	<p>Avaliar a eficácia de vários modos de exercício na reversão da fragilidade e na prevenção da redução da massa muscular e óssea induzida pela perda de peso do treinamento resistido.</p>	<p>Randomiza do Clínico, Experiment al</p>	<p>160 Idosos Obesos de 60 a 85 anos.</p>	<p>Os participantes foram aleatoriamente designados para um programa de controle de peso mais um dos três programas de exercícios - treinamento aeróbico, treinamento de resistência ou treinamento aeróbico e de resistência combinados - ou a um grupo controle (sem controle de peso ou programa de exercícios).</p>	<p>O resultado primário foi a mudança na pontuação do Teste de Desempenho Físico desde o início até 6 meses (as pontuações variam de 0 a 36 pontos; pontuações mais altas indicam melhor desempenho). Os resultados secundários incluíram mudanças em outras medidas de fragilidade, composição corporal, densidade mineral óssea e funções físicas.</p>

#### 4.1. Análises e Discussões

No Brasil contemporâneo os casos de obesidade vem crescendo cada dia mais, a alta demanda de fast foods, maus hábitos, alimentos cheios de açúcar e a psicologia voltada para a atração e compulsão de tal estilo de vida, vem se tornando cada vez maior, mediante o crescimento social e digital vivenciados atualmente. Logo, para o profissional da saúde, seja ele em qual nicho residir, tais fatores, podem levar uma déficit na qualidade de vida da pessoa, portadora da obesidade, bem como, no aumento dos riscos de morte e outros problemas relacionados a essa doença multifatorial (GUERRA, 2022).

A partir dos resultados encontrados, foi permitido compreender de forma mais aprofundada, como o treinamento resistido, tem impactos gigantescos na vida de obesos, tanto crianças, como adultos e idosos. O treinamento resistido por sua vez, acelera o metabolismo dos indivíduos, levando os mesmos a romper com a camada de gordura proporcionada pela obesidade e a partir disso, resultados começam a aparecer na vida dessas pessoas. A pratica do treinamento resistido foi fator chave para melhorar a vida de diversas pessoas, de acordo com os estudos trazidos para esta pesquisa (GUERRA, 2022).

Além disso, a partir do objetivo de avaliar os benefícios da prática do treinamento resistido para pessoas com obesidade em prol de sua qualidade de vida, foi possível compreender e ter ciência de todos os benefícios relacionados a prática do treinamento resistido, logo, compreender cada característica que vem agregada com a prática regular do treinamento resistido, transforma ainda mais o cenário de vida da pessoa obesa, pois com a apresentação dos resultados voltados para a perda de gordura de modo eficiente, faz com que o aluno, esteja ainda mais motivado em poder criar este hábito e melhorar ainda mais a sua vida, bem como a de todos aqueles que o cercam (SANTOS, 2022).

De acordo com a problemática de saber qual a contribuição da prática do treinamento resistido para pessoas com obesidade, os pesquisadores passaram a dedicar todo o seu tempo, com muito empenho, na busca e coleta dos dados necessários, para romper qualquer dúvida existente no campo da educação física, para que futuramente tais resultados possam ser atrelados a outras pesquisas que darão suporte no combate a obesidade existente atualmente em nosso país

(SANTOS, 2022).

Avaliar conceitos voltados para a obesidade, foi de grande importância para que os pesquisadores pudessem entender o que estão lidando, a obesidade é causadora de muitas mortes pelo país, bem como, do aumento de outras diversas doenças crônicas como diabetes, sarcopenia, hipertensão, dentre outras e só compreendendo em detalhes e todos os conceitos que estão por trás dessa doença é que foi possível encaminhar a literatura encontrada para a composição desses resultados. Além disso, analisar as dificuldades encontradas no processo do emagrecimento, no treinamento resistido, as séries, as formas, as práticas da atividade e como o profissional ele pode trazer resoluções para melhor aplicar aquela metodologia naquele determinado aluno, melhorando ainda mais o seu desempenho e a sua performance mediante a prática do treinamento em prol de seu emagrecimento saudável, bem como a identificação da importância do treinamento resistido na qualidade de vida do obeso, para de fato saber os resultados trazidos para a vida da pessoa com obesidade (KATLYN, 2022).

O treinamento resistido ele traz como resultados principais o profundo efeito sobre o sistema músculo-esquelético, contribuem para a manutenção das atividades funcionais e previne osteoporose, sarcopenia, dores lombares e outras situações patológicas. O emagrecimento vem agregado a esse treinamento, além de claro, ter o acompanhamento personalizado de outros profissionais de saúde como, nutricionistas, médicos e até mesmo psicólogos que ajudarão a pessoa a entender a sua nova realidade e fazer dessa prática um hábito saudável em sua vida (KATLYN, 2022).

É importante a conscientização da população no que se refere a manter hábitos saudáveis tanto alimentares, como na prática regular de exercícios físicos. Para indivíduos que já lidam com a problemática, é necessário que ocorra o emagrecimento, ou seja, a redução de massa gorda através de um balanço energético negativo, uma das formas de se alcançar o déficit calórico é controlando fatores ambientais, como a ingestão energética e a realização de exercícios físicos, gerando um maior dispêndio energético diário e mobilização do tecido adiposo (OLIVEIRA, 2022).

O treinamento resistido é uma forma de auxiliar o indivíduo no combate à obesidade, visto que por meio de sua prática, ocorrerá maior dispêndio energético

diário, o que por sua vez promoverá benefícios no processo de emagrecimento. O treinamento resistido consiste na prática de exercícios organizados de forma sistemática com o objetivo de preparar e disciplinar o corpo a se mover adequadamente contra uma força de resistência (CORREA, 2020).

Ou seja, comprovando a hipótese, fica evidente a colaboração efetiva que o treinamento resistido traz a vida das pessoas obesas, quando feito de modo regular e com máxima intensidade, para acelerar o processo de queima de gordura daquele indivíduo obeso. Desse modo, colaborando para a sua qualidade de vida de modo geral, não apenas em questões fisiológicas, mas também, em questões, químicas e bioquímicas existentes em seu organismos, melhorando seu psicológico e consequentemente refletindo no campo social (SANTOS, 2022).

Guerra (2022) mostra que a prática do treinamento resistido melhora o sistema cardíaco do indivíduo, bem como, aumenta a sua resistência mediante diversos desafios impostos em seu cotidiano. Tudo isso graças aos processos bioquímico que acontecem no corpo humano, levando a também o aumento dos índices de endorfina e melhorando o seu bem-estar a cada exercício desenvolvido na hora do treino.

As hipóteses foram validadas neste estudo, de acordo com aquilo que os autores em seus estudos e pesquisas trouxeram para este documento. Visando entender qual de fato era a importância da prática do treinamento resistido na vida das pessoas com obesidade. Com esse propósito, surgiu a indagação ligada a hipótese de que, quais seriam esses benefícios que o treinamento resistido traria a pessoa obesa, que está em processo de emagrecimento, por que seria viável para ela, optar pelo treinamento ou não, mudar suas características físicas seriam um start inicial ou apenas uma deixa para entrar numa conduta estabelecida totalmente pela sociedade contemporânea (SANTOS, 2022).

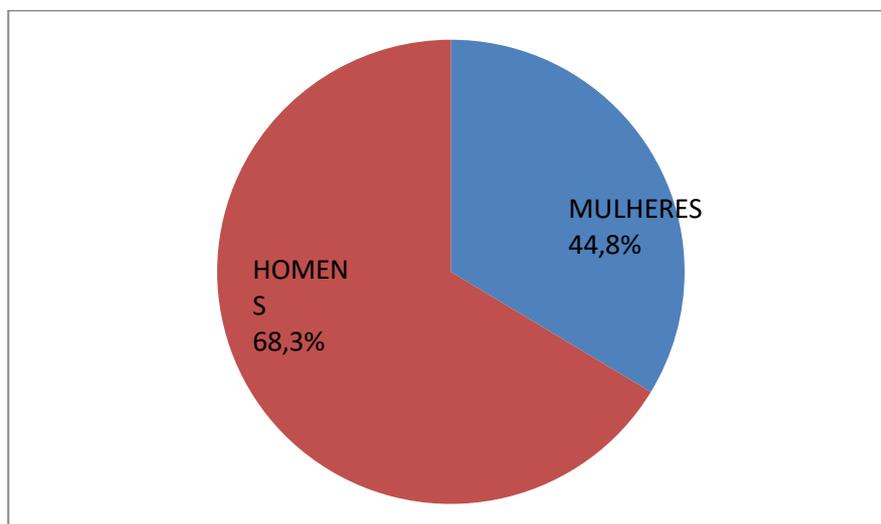
Desse modo, com base na hipótese que surgiu ao longo das indagações, para de fato saber o que trazer ao leitor, neste documento, foram os benefícios da prática, para que a partir disso, o aluno pudesse de fato compreender e confirmar que sim, não é apenas questões estéticas ou o que de fato a sociedade vai pensar ou não, mas o seu bem-estar, a sua taxa de mortalidade reduzida, a prevenção de doenças cardiovasculares e doenças crônicas advindas da gordura em excesso no

indivíduo, ou seja, melhorar seu bem-estar a sua existência e tudo que envolve uma melhor qualidade de vida (OLIVEIRA, 2022).

O treinamento resistido é uma proposta muito valiosa de combate a obesidade no nosso país e também no mundo, logo, existem para responder o problema de pesquisa que busca entender qual a colaboração do treinamento resistido na vida do obeso, é simplesmente o melhor, pois com a prática regular do treinamento o aluno é capaz de desenvolver além das suas questões bioquímicas que levam a uma série de ganhos e melhoras em seu organismo, o treinamento resistido também colabora com a promoção do aumento de força e resistência muscular localizada, o que por sua vez acaba tendo impactos também na qualidade de vida do indivíduo (OLIVEIRA, 2022).

Desse modo ao concluir a análise de cada artigo que foi encaminhado para a coleta de citações deste artigo, foi possível perceber essas características em cada um, sempre levando em consideração a melhor qualidade de vida para o obeso que está em processo de emagrecimento, fazendo a inclusão e a aquisição desse hábito saudável de praticar exercício físico e principalmente o treinamento resistido trará ao sujeito cada vez mais resultados, sendo estes ainda melhores, pois a medida que o corpo e a mente acabam progredindo nos treinamentos, este vai se fortalecendo e pegando cada vez mais resistência para obter melhores ganhos e melhores possibilidades de fazer aquilo que precisa ser feito

**GRÁFICO 1** - Obesidade no Brasil, prevalência da população



**Fonte** – Willis (2022)

No capítulo sobre obesidade o autor Corrêa (2020) colaborou com o estudo trazendo diversos conceitos sobre a obesidade e como essa doença multifatorial tem surtido impacto negativo no mundo todo. A obesidade por sua vez, traz consigo uma série de características negativas, que a longo prazo tem impactos ruins na vida do portador da obesidade. Essa doença, vem causando muitos problemas emocionais são geralmente percebidos como consequências da obesidade, embora conflitos e problemas psicológicos possam preceder o desenvolvimento dessa condição.

No entanto, a prática do exercício resistido como visto no capítulo 2, trás uma série de benefícios para o portador da obesidade, havendo a promoção da saúde e a aquisição de novos hábitos, comportamentos, melhorando os fatores bioquímicos, sociais, psicológicos, ligados ao bem-estar e a qualidade de vida que fazem melhorar todos os sistemas, sendo um ativador da melhora muscular e dos nervos e músculos da pessoa obesa, o que levará ao emagrecimento e uma vida mais saudável (SOUZA, 2018).

Todo o processo ligado ao treinamento resistido, tem o propósito de trazer qualidade de vida para as pessoas portadoras da obesidade, assim, a contribuição desse tipo de treinamento, por sua vez, mostrou-se totalmente benéfica para a vida dos obesos, colaborando para o seu desenvolvimento e principalmente para a sua qualidade de vida. A maior parte dos artigos analisados, tinham esse mesmo propósito de trazer a importância da qualidade de vida para os obesos praticantes do treinamento resistido, o que colabora de modo amplo para a população e redução dos índices de mortalidade através da obesidade existentes atualmente (SANTOS, 2022).

Com base nisso, a sociedade precisa começar a entender que cada vez mais o ganho de gordura, através de uma vida sedentária, cheia de hábitos prejudiciais a saúde a longo prazo, comidas com muito açúcar, falta de atividades físicas regulares, podem contribuir para a obesidade, o que virá ligada a uma série de outros problemas como doenças que são totalmente prejudiciais a qualidade de vida humana, deve existir atualmente consciência daquilo que é ingerido e principalmente da intensidade do treino, das cargas que esse precisa evoluir, de sua constância e de um acompanhamento personalizado, de acordo com as suas reais necessidades, para erradicar totalmente a possibilidade de se tornar uma pessoa obesa (GUERRA, 2022).

Além das descobertas relacionadas a qualidade de vida, também foi possível identificar com as análises realizadas nos estudos os autores Dutra (2019) que o treinamento resistido, leva a o aceleração dos batimentos cardíacos, o que por sua vez, acaba bombeando mais sangue para o corpo, fazendo uma oxidação entre os músculos, e contribuindo para que este a partir da execução do exercício se mantenha mais firme e denso, colaborando para que o corpo do indivíduo que esteja praticando aquele tal exercício, se mantenha lá, por muito mais tempo, melhorando assim, cada vez mais a sua performance perante a prática do treinamento resistido (BENITO, 2020).

É extremamente importante observar todos os contextos e entender o que de fato leva ao ganho de massa muscular e emagrecimento do treinamento resistido, é como se, a medida que um entrasse em choque com o outro, acontecesse o fato (BENITO, 2020).

Diante dos dados apresentados é possível observar diversos benefícios para a saúde de obesos praticantes do treinamento resistido, entre eles diminuição da gordura corporal, melhora do perfil lipídico e controle hormonal; melhora na inflamação, diminuição da resistência à insulina, níveis plasmáticos reduzidos de PGRN, melhora da força máxima, além de diminuir os fatores de risco cardiometabólicos. O autor mostra o que de fato foi adquirido ao longo de sua pesquisa e como tais índices tem impacto positivo na vida da pessoa com obesidade (CORREA, 2020).

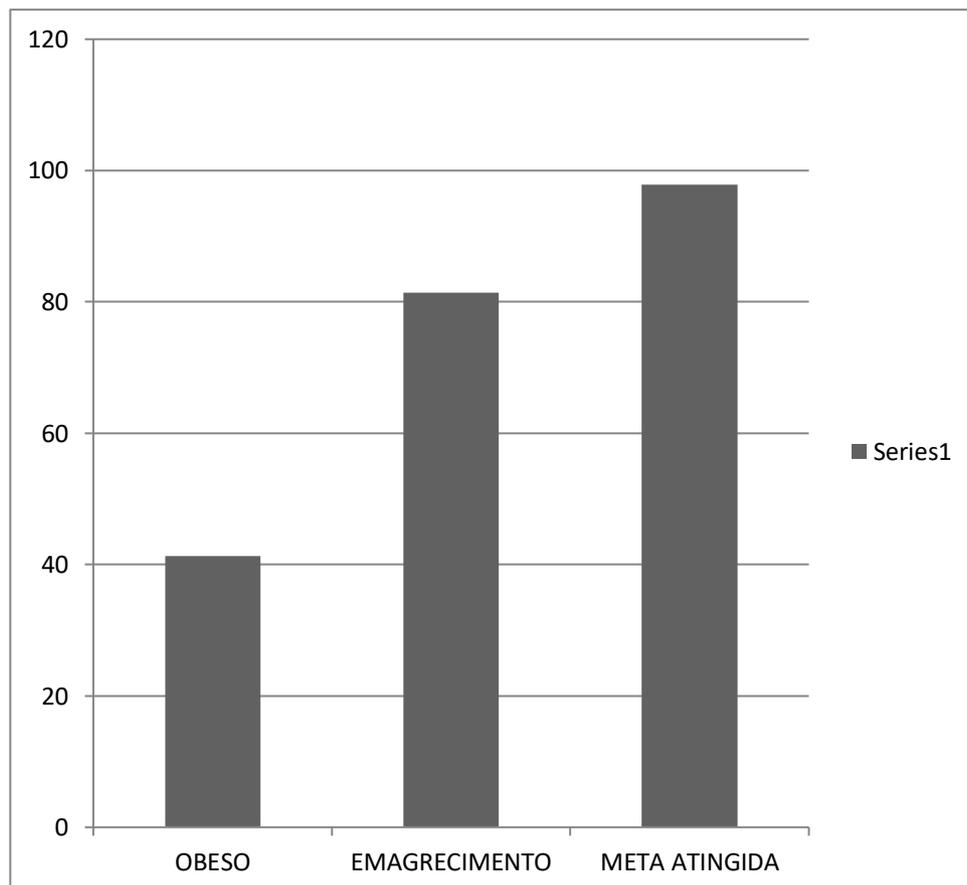
Já para Oliveira (2022) dentre todas as vantagens da prática do exercício resistido, existem outros meios para potencializar os possíveis benefícios a saúde, como adesão a uma melhor qualidade de vida, incluindo hábitos alimentares mais saudáveis e uma menor exposição em relação ao tempo em comportamento sedentário. Visando também a potência do seu funcionamento cerebral, o que leva a atingir níveis maiores de resistência quanto a força dos alteres e pesos existentes para dar suporte no processo.

No entanto, o Guerra (2022) apesar dos resultados serem otimistas, ainda se faz uma necessidade de mais estudos relacionados aos efeitos do treinamento resistido para pessoas com obesidade, principalmente estudos com diferença de protocolos em relação a intensidade, duração e frequência do exercício. Colaborando para o avanço da pesquisa e melhorando cada vez mais a

possibilidade de compreensão sobre a temática que está sendo abordada e como ela pode melhorar ainda mais a qualidade de vida do obeso.

Diante dos dados apresentados é possível observar os diversos benefícios para a saúde dos praticantes obesos. Esses resultados revelam a necessidade de programas de promoção e prevenção da saúde que alcancem toda população, inclusive pessoas com sobrepeso e obesidade. A vida da pessoa com obesidade é tão importante quanto qualquer outra, haver alguém que realmente possa dar suporte a suas necessidades, será de grande importância, pois existem pessoas atualmente, que continuam presas na bolha e esse processo de romper com a bolha, podem ser dolorosos e sofridos, muitas vezes a pessoa vai optar em permanecer do jeito que está. No entanto, o que elas não sabem é que a obesidade ela trava muitas vezes o poder da ação das pessoas, impossibilitando de encher a garrafa que ela não está do mesmo jeito, e sim, piorando cada vez mais sua situação (KATLYN, 2022).

**GRÁFICO 2 –** Aumento progressivo da qualidade de vida



**Fonte–** Guerra (2022)

Desse modo, percebendo a necessidade de se ter um maior prática de atividade física, principalmente do treinamento resistido, a pessoa obesa, irá desenvolver uma série de características positivas, tais como a redução do excesso de gordura e o aumento da massa magra do indivíduo, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a prática de atividade física da o suporte necessário para que haja o emagrecimento saudável do indivíduo portador da obesidade. Dessa forma, todos os treinamentos que tenham como propósito melhorar a qualidade de vida das pessoas e fazer a promoção a saúde necessárias para que haja a perda de peso, são extremamente satisfatórios, colaborando assim, de forma gigantesca para a vida do sujeito (KATLYN, 2022).

A comparação existente entre os capítulos é sempre a busca pela qualidade de vida do obeso, as temáticas buscam ter sinergia, pois a compreensão se torna mais clara. Existem atualmente diversos métodos para perder peso, mas com certeza o treinamento resistido vem se tornando um dos melhores para a população. Dessa forma, colaborando para o emagrecimento e um maior bem-estar interno e externo do indivíduo (OLIVEIRA, 2022).

Ao serem comparadas a hipótese trouxe a indagação quanto a veracidade existente entre a prática do treinamento resistido e como este surtiria impacto na vida dos obesos, no processo de emagrecimento mais precisamente. Contudo, esteve tudo sempre atrelado, a qualidade do treinamento resistido com a qualidade que é dada aos praticantes dessa modalidade de exercício. Pois, a partir do primeiro dia de treinamento, as pessoas já passam a apresentar melhores resultados, mesmo que minimamente, mas tudo já começa a mudar, a partir do primeiro passo (OLIVEIRA, 2022).

A busca pela perda de peso, deve ser constante e deve vir de todas as partes, tanto os profissionais de saúde, quanto os próprios indivíduos que sofrem com essa doença. Visto que, não existe benefícios em ser obeso, existem sim muitos malefícios, não é apenas uma questão estética, mas sim, o cuidado com a saúde da pessoa (SANTOS, 2022). Portanto, sim, o treinamento resistido, tem total importância na vida da pessoa portadora da obesidade, devido suas inúmeras características benéficas a vida do obeso. Pensando sempre, em como a prática regular do treinamento resistido poderá, elevar ainda mais os seus índices de bem-estar e qualidade de vida, no cenário em que se vive atualmente.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado, foi possível reconhecer que a prática do treinamento resistido, pode prevenir e promover a saúde dos obesos, além de outras doenças que prejudicam a vida dessas pessoas. Além disso, os resultados reforçam a importância do estilo de vida ativo, justamente para prevenção desses problemas de saúde, pois a atividade física consegue reduzir e atrasar os riscos de outras doenças que surgem, agregadas da obesidade.

São inúmeros os benefícios que podem ser adquiridos através da prática do treinamento resistido, para maior compreensão, o profissional de educação física deve estar sempre apto e em constante busca por conhecimento, sobre processo a ser desenvolvido com este para levá-lo a um bom rendimento no seu dia a dia.

Assim a questão da prática regular do treinamento resistido, ela trará benefícios como/quais redução de colesterol, redução de açúcar no sangue, redução de artrites, inflamações, redução de consumo de medicamento farmacológico, aumento de hormônios como serotonina, endorfina, alguns hormônios do prazer e sensação de alegria e bem estar, melhoria da flexibilidade e oxigenação.

Todavia, com a prática regular de atividade física, junto a alimentação regrada, esses sintomas podem ser alterados. Convém lembrar, para que o obeso possa adquirir todos os benefícios da prática, primeiramente existe uma avaliação psicológica e corporal, sendo a psicológica, aquela que busca saber o que o aluno quer os motivos por estar procurando a atividade física, já a avaliação física, reconhece o que precisa trabalhar em cima da patologia existente na vida daquele idoso que esta buscando sua melhora. Entretanto, sobre a aplicação de treino, deve ser específico para cada pessoa, sendo extremamente individual.

Contudo, precisa ser feita uma pré adaptação, para adquirir cada vez mais resistência e ênfase nos resultados, que combatem a obesidade, pois o excesso de gordura também faz com que ele adquira pouca flexibilidade na musculatura.

Por isso é preciso fazer o exercício de resistência, para ganhar resistência na musculatura, gradativamente, mesmo com a alta taxa de gordura e pele impossibilitando o mesmo a fazer isso, a prática consegue combater esse mal existente no contexto contemporâneo. Com o acompanhamento correto o

obeso acaba reduzindo de maneira absurda, seu consumo de insulina, não consome remédios, e reduz a sua compulsão por alimentos tóxicos.

O treinamento resistido contribui para isso devido, o idoso manter o músculo cardíaco forte, não hipertrofiado, pois o hipertrofiado forma uma rigidez na musculatura. Já o fortalecimento da musculatura vem através do treinamento resistido, e também da musculatura respiratória, por conta dos procedimentos da alveolar, que absorve as partículas de oxigênio, mandando pra corrente sanguínea, enviando pro corpo. Por isso a importância da prática de atividade física na vida do obeso, por que todos esses fatores são melhorados, conseqüentemente o idoso depressivo, acaba por se sentir bem, trazendo uma melhor sensação de bem-estar e elevando seus índices de Qualidade de Vida.

Atividade física potencializa a redução da depressão, pois a influencia que a atividade física trás ao controle e redução da depressão também é um dos motivos a serem adquiridos com a pratica, pois estimular os hormônios da sensação de prazer, anulando a depressão.

Ao longo prazo as evidencias sugerem que a atividade física seja transformado em estilo de vida para o obeso. Incluindo dieta, rotina, hábitos. Havendo a prevenção desta doença e o controle da mortalidade por obesidade, a atividade física para essas pessoas, irá contribuir para o prolongamento do tempo de vida, tornando-se assim uma pessoa em progresso e muito saudável.

Desenvolver uma pesquisa científica com um tema de extrema importância para os obesos, foi desafiador. Mas saber o quanto a prática de atividades físicas pode contribuir para uma melhora na qualidade de vida de pessoa portadora da obesidade, foi de fato algo que permitiu uma ampla motivação para a carreira. Entretanto, mesmo com os desafios diários identificar, compreender e definir os fatores mais relevantes para essa pesquisa foi algo muito satisfatório.

Os resultados encontrados através da pesquisa foram os melhores possíveis, como redução de remédios, melhor ânimo, evitando assim a depressão, melhorou de forma satisfatória os aspectos biológicos dos indivíduos que fizeram parte de outros estudos, podendo identificar que de fato a prática regular do treinamento resistido, pode sim contribuir para essa melhora, além do cotidiano de cada pessoa ser alterado de maneira benéfica com a prática.

Através do objetivo geral de melhorar a qualidade de vida do obeso, buscando a compreensão sobre todos os aspectos fisiológicos e sociais que envolvem questões dos benefícios do treinamento e como a prática regular poderá auxiliar em sua qualidade de vida nos dias atuais. No entanto, o estudo precisa continuar avançando, outros pesquisadores tem por obrigação e compromisso com a sociedade e com todos os profissionais de educação física, dar continuidade a esse processo evolutivo na busca pela melhoria na qualidade de vida do idoso, e os exercícios físicos sejam eles de qualquer tipo são a chave para o encontro desse primordial padrão de vida a ser instaurada no sujeito.

Portanto, esse artigo poderá ampliar a possibilidade de ajudar no desenvolvimento das práticas profissionais, uma possibilidade de gerar benefícios a saúde desses indivíduos que com o passar dos seus anos de vida, perderam diversas características fisiológicas, interferindo diretamente em seu bem-estar e sua qualidade de vida, logo, buscando alterar esses fatores de modo a inserir a prática regular de musculação em suas vidas.

Desse modo, a contribuição que este estudo trouxe para o campo acadêmico, principalmente da área de educação física, foi de extrema importância, para que mais a frente possam ser descobertas cada vez mais outras possibilidades de melhorar a vida de indivíduos que estejam com problemas, tais como obesidade e outras doenças multifatoriais que vem destruindo a população nos dias atuais, é por essas características existentes no mundo contemporâneo que saídas vem sendo procuradas cada vez mais, para aumentar a qualidade de vida e reduzir os índices de mortalidade da população, para que um futuro melhor seja gerado para todos aqueles que precisam de saúde.

Contudo, fica evidente o quanto a prática regular do treinamento resistido é benéfica a vida das pessoas portadoras da obesidade, alterando totalmente a sua realidade e seus hábitos, através de apenas uma pessoa, será possível chegar em várias outras e cabe ao profissional de educação física, se manter focado e buscando sempre inovar em seus ensinamentos e principalmente no meio digital com a promoção de saúde para as pessoas no cenário contemporâneo vivenciado atualmente.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Bruno Macedo et al. Treinamento resistido aplicado ao processo de emagrecimento. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 2, p. 111-116, 2017.
- ARAÚJO, Edna Maria Silva et al. Efeito do treinamento resistido no processo de emagrecimento em mulheres sedentárias com sobrepeso ou obesas. **Revista Contexto & Saúde**, v. 17, n. 33, p. 66-76, 2017.
- Benito, P. J., López-Plaza, B., Bermejo, L. M., Peinado, A. B., Cupeiro, R., Butragueño, J., Rojo-Tirado, M. A., González-Lamuño, D., Gómez-Candela, C., **Strength plus Endurance Training and Individualized Diet Reduce Fat Mass in Overweight Subjects: A Randomized Clinical Trial**. v. 17, n. 15, p. 66-76, 2020.
- Cezar, M. D. M., Pagan, L. U., Damatto, R. L., Lima, A., & Gomes, M. J. (2019). **Cardioprotective Effects of Resistance Training on Obesity**. Arquivos brasileiros de cardiologia, 112(5), 553–554. **v. 05, n. 33, p. 44-52, 2019.**
- Cassimiro, Alvaro. Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil. Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones [Strength training in children and adolescents: benefits, risks and recommendations]. **Archivos argentinos de pediatría**, 116(6), S82–S91. v. 14, n. 85, p. 114-143, 2020.
- CORRÊA, Vanessa Pereira et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 177-183, 2020.
- DUTRA, Priscila Taciana Barbosa et al. Efeitos do Treinamento Resistido em Obesos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 21, p. e831-e831, 2019.
- GUERRA, Rita de Cássia. **Treinamento resistido como regulador dos níveis de glicose muscular em indivíduos obesos: uma revisão de literatura**. v. 14, n. 85, p. 177-183, 2022.
- Hunter, G. R., Fisher, G., Neumeier, W. H., Carter, S. J., & Plaisance, E. P. Exercise Training and Energy Expenditure following Weight Loss. **Medicine and science in sports and exercise**, 47(9), 1950–1957. v. 14, n. 85, p. 177-183, 2015.
- KATLYN, Kelly; SANTOS, Christiano; BRAUER, Andre Geraldo. Efeitos do Treinamento Resistido na Capacidade Funcional de Indivíduos Obesos. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 8, n. 2, p. 57-57, 2022.
- LIMA, Arlei Fabricio Vieira; ALEXANDRE, S. A. V. I. Influência do treinamento resistido no emagrecimento: uma revisão sistemática. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 1, n. 3, p. 115-115, 2015.

Lopez, P., Taaffe, D. R., Galvão, D. A., Newton, R. U., Nonemacher, E. R., Wendt, V. M., Bassanesi, R. N., Turella, D. J. P., & Rech, A. Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. **Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity**, 23(5), v. 14, n. 85, p. 177-183, 2022.

OLIVEIRA, Heleise FR et al. Efeitos do Treinamento Resistido Sobre a Qualidade de Vida de Crianças e Adolescentes. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. Vol, 22, n. 1, p. 2, 2022.

Oppert, J. M., Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Carraça, E. V., Encantado, J., Ermolao, A., Pramono, A., Farpour-Lambert, N., Woodward, E., Dicker, D., & Busetto, L. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. **Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity**, 22 Suppl 4(Suppl 4), v. 8, n. 85, p. 112-123, 2021.

Ratajczak, M., Skrypnik, D., Bogdański, P., Mądry, E., Walkowiak, J., Szulińska, M., Maciaszek, J., Kręgielska-Narożna, M., & Karolkiewicz, J. Effects of Endurance and Endurance-Strength Training on Endothelial Function in Women with Obesity: A Randomized Trial. **International journal of environmental research and public health**, 16(21), 4291.v. 14, n. 85, p. 177-183, 2019.

Skrypnik, D., Bogdański, P., Mądry, E., Karolkiewicz, J., Ratajczak, M., Kryściak, J., Pupek-Musialik, D., & Walkowiak, J. Effects of Endurance and Endurance Strength Training on Body Composition and Physical Capacity in Women with Abdominal Obesity. **Obesityfacts**, 8(3), 175–187. v. 14, n. 85, p. 177-183, 2015.

SANTOS, Leonardo Crhysostomo; JUNIOR, Ivan Silva Machado; PEREIRA, Flaviane Soares. Os Benefícios do Treinamento Resistido na Diminuição da Massa Gorda em Obesos – Uma Revisão Integrativa. **Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José**, v. 18, n. 1, 2022.

SOUZA, Pedro Rangel de et al. A Eficiência do Treinamento Resistido Para Fins de Emagrecimento. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-UNIVERSO CAMPOS DOS GOYTACAZES**, v. 1, n. 8, 2018.

Villareal, D. T., Aguirre, L., Gurney, A. B., Waters, D. L., Sinacore, D. R., Colombo, E., Armamento-Villareal, R., & Qualls, C. Aerobic or Resistance Exercise, or Both, in Dieting Obese Older Adults. **The New England journal of medicine**, 376(20), 1943–1955. v. 22, n. 14, p. 170-185, 2017.

Willis, L. H., Slentz, C. A., Bateman, L. A., Shields, A. T., Piner, L. W., Bales, C. W., Houmard, J. A., & Kraus, W. E. Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. **Journal of applied physiology**(Bethesda, Md. : 1985), 113(12), 1831–1837. v. 14, n. 85, p. 114-133, 2022.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por ter nos dado saúde. Agradecemos aos nossos pais, que sempre sonharam em ver suas filhas formadas, agradecemos a nossas mães em especial que sempre nos apoiaram e aconselharam para dar continuidade ao curso mesmo quando as dificuldades apareceram.

Agradecemos ao nosso orientador Juan Freire e Edilson Laurentino, pela paciência, dedicação, apoio que foram fundamentais neste ano cheio de desafios, mas que mesmo assim conseguiram conciliar e efetuar a orientação.

Finalmente, mas não menos importante, agradecemos a nós mesmas por não ter desistido, por ter me esforçado ao máximo para a realização desta pesquisa, pela minha dedicação e discernimento nesses quatro anos de graduação, e por ter conquistado tudo que conquistei até hoje, pela nossa força, garra e paciência.