



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física – Bacharelado

Trabalho de Conclusão de Curso

Treinamento Resistido e Emagrecimento: Uma Revisão Sistemática

Brasília-DF

2019

**LUCAS VASCONCELOS BARRETO
MATHEUS SILVA GOMES**

Treinamento Resistido e Emagrecimento: Uma Revisão Sistemática

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof: Ma. Lorena Cruz Resende

Brasília-DF

2019

**LUCAS VASCONCELOS BARRETO
MATHEUS SILVA GOMES**

Treinamento Resistido e Emagrecimento: Uma revisão sistemática

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 03 de Dezembro de 2019.

Banca Examinadora

Prof. Ma. Lorena Cruz Resende
Orientador

Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Examinador

Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade
Examinador

Treinamento Resistido e Emagrecimento: Uma Revisão Sistemática

Lucas Vasconcelos Barreto¹

Matheus Silva Gomes²

Resumo:

A obesidade é um acúmulo exacerbado de gordura que causa múltiplos problemas relacionados a saúde física e psicossocial. 55,7% da população brasileira está com sobrepeso, e aproximadamente 19,8% está em estado de obesidade, fazendo com que sejam necessárias intervenções visando a prevenção e o tratamento dos mesmos, dentre as possíveis intervenções, encontra-se o Treinamento Resistido. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão sistemática correlacionando os temas treinamento resistido e emagrecimento, e descobrir os possíveis benefícios dessa intervenção na composição corporal. Foi hipotetizado que o treinamento resistido pode gerar benefícios na composição corporal e auxiliar na perda de gordura corporal.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Treinamento de Resistência. Musculação. Emagrecimento. Perda de peso. Redução de peso.

Abstract:

Obesity is an exacerbated accumulation of fat that causes multiple problems related to physical and psychosocial health. 55.7% of the Brazilian population is overweight, and approximately 19.8% are in a state of obesity, requiring intervention aimed at their prevention and treatment, and Resistance Training is one of the possible interventions. The aim of this study was to conduct a systematic review correlating resistance training and weight loss, and to discover the possible benefits of this intervention on body composition. It has been hypothesized that resistance training can generate benefits in body composition and aid in body fat loss.

Keywords: Resistance Training. Fat loss. Weight loss.

¹Graduando Lucas Vasconcelos Barreto do Curso Educação Física - Bacharelado, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: lucaas.mpb@gmail.com.

²Graduando Matheus Silva Gomes do Curso Educação Física - Bacharelado, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: matheussg23@hotmail.com.