

COMPARAÇÃO DO USO DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO TREINAMENTO AERÓBIO NO CONTROLE DA OBESIDADE

ALARCOM, Susana Navarro *

Orientador(a): PANELI, Professora Mestre Cristiane de Cassia

Nas últimas décadas, o problema com obesidade vem aumentando, tanto nos países desenvolvidos, quanto em países em desenvolvimento. Observa-se que a atividade física pode ser considerada um dos tratamentos mais eficazes contra o excesso de peso corporal, pois estimula o aumento da atividade do SNS (sistema nervoso simpático), permitindo que os fluxos de substratos de energia em resposta desse aumento de atividade, possam ter ação na redução do apetite, aumento da taxa metabólica de repouso e maior ação na oxidação de gorduras. Portanto essa revisão tem como objetivo comparar o efeito do metabolismo aeróbio e anaeróbio nas alterações metabólicas e celulares, agindo positivamente sobre o controle de peso. Para isso foram utilizadas as bases de dados Medline, Scielo, Science Direct e Capes, tendo como critério os artigos publicados sobre o assunto em questão. Muitos trabalhos apontam que o treinamento aeróbio regular intensifica a perda de gordura, porém não impede a perda de massa magra. O treinamento de força parece minimizar esta perda, aumentando a força muscular para as atividades diárias e a massa corporal magra, podendo aumentar a taxa metabólica basal, prevenindo o retorno do peso corporal, porém há dados indicando que este tipo de atividade não intensifica a perda de gordura. Conclui-se então que a combinação do trabalho aeróbio ao treinamento de força pode garantir uma concomitante perda de gordura e manutenção de massa magra, embora poucos estudos demonstrem exatamente esse fato.

Palavras-chave: Obesidade. Metabolismo. Atividade física.

* FACULDADES INTEGRADAS DE SANTA FÉ DO SUL, susanininha@hotmail.com