



CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO DE MULHERES OBESAS

Izabel Diniz 1
Clistenia Prudênciana Diniz 2

Resumo - A obesidade é um problema de saúde pública crescente que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, especialmente mulheres, e está associada a diversas comorbidades e à redução da qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos do treinamento de força (TF) no emagrecimento e na composição corporal de mulheres obesas, analisando como essa modalidade de exercício pode contribuir para a melhoria da saúde física e mental. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa, explorando variáveis como taxa metabólica basal, composição corporal e saúde mental. O problema de pesquisa focou na necessidade de identificar métodos eficazes para o emagrecimento sustentável, dado o aumento da obesidade entre mulheres e seus impactos à saúde. Os resultados dos estudos revisados indicam que a prática regular de treinamento de força contribui significativamente para a redução da gordura corporal, promove o aumento da massa muscular e eleva a taxa metabólica basal. Além disso, observou-se que o TF auxilia na melhoria da autoestima e do bem-estar psicológico, destacando-se como uma estratégia eficaz para o controle da obesidade. Em comparação com outras modalidades de exercício, o TF é especialmente vantajoso devido à preservação da massa magra e ao aumento do gasto calórico pós-exercício. Conclui-se que o treinamento de força é uma ferramenta eficaz para o tratamento da obesidade em mulheres, recomendando-se sua inclusão em programas de emagrecimento e políticas de saúde pública. Sugere-se uma abordagem multidisciplinar, com suporte nutricional e psicológico, para potencializar os benefícios do TF e assegurar a adesão a longo prazo.

Palavras-chave: Treinamento de força, obesidade, emagrecimento, mulheres, saúde mental.

¹

Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

²Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

Abstract - Obesity is a growing public health issue affecting millions worldwide, especially women, and is associated with various comorbidities and reduced quality of life. This study aimed to investigate the effects of strength training (ST) on weight loss and body composition in obese women, analyzing how this exercise modality can improve physical and mental health. Conducted through a qualitative literature review, this research explored variables such as basal metabolic rate, body composition, and mental health. The research problem centered on the need to identify effective methods for sustainable weight loss, given the increasing obesity rates among women and its health impacts. Findings from the reviewed studies indicate that regular strength training significantly reduces body fat, promotes muscle mass gain, and increases basal metabolic rate. Additionally, ST was found to improve self-esteem and psychological well-being, proving effective as a comprehensive obesity control strategy. Compared to other forms of exercise, ST is particularly advantageous due to its preservation of lean mass and increased post-exercise calorie expenditure. It is concluded that strength training is an effective tool for treating obesity in women, warranting its inclusion in weight loss programs and public health policies. A multidisciplinary approach is suggested, incorporating nutritional and psychological support to enhance the benefits of ST and ensure long-term adherence.

Keywords: Strength training, obesity, weight loss, women, mental health.

Submissão: 04/12/2024

Aprovação: 04/12/2024

1. INTRODUÇÃO

A obesidade tornou-se uma questão de saúde pública global, afetando milhões de pessoas em todo o mundo, especialmente mulheres. Este problema está associado a diversas doenças crônicas, incluindo hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Historicamente, a obesidade era predominantemente observada em países industrializados e desenvolvidos, onde o estilo de vida sedentário e a dieta rica em alimentos processados contribuíam para o aumento da sua incidência (BARBOSA, 2020). No entanto, estudos recentes revelam que a obesidade não se limita a essas regiões, sendo também prevalente em países em desenvolvimento, o que confere ao problema uma escala global.

De acordo com a pesquisa de Oliveira et al. (2021), nos países desenvolvidos, os homens tendem a apresentar maiores taxas de obesidade, enquanto, nas nações em desenvolvimento, as mulheres são mais afetadas. No Brasil, a situação é alarmante, especialmente entre as classes sociais mais baixas, evidenciando uma disparidade de saúde. De acordo com Franklin (2024), além disso, a obesidade infantil também é uma preocupação crescente. Projeções indicam que, até 2035, metade das crianças e adolescentes brasileiros (cerca de 20 milhões) terão obesidade ou sobrepeso. A prevalência da obesidade aumenta com a idade e é mais significativa em áreas urbanas (IBGE, 2010).

Nos últimos anos, o crescimento da obesidade entre mulheres tem se intensificado, com um aumento expressivo de 1,8% no final dos anos 1990 para 11,8% em 2010, com estimativas que apontam para 21% até 2025 (ALVES, 2017)

Essa situação é particularmente preocupante entre mulheres negras e de baixa escolaridade, sugerindo que fatores sociais, como acesso limitado a informações de saúde e condições econômicas desfavoráveis, desempenham um papel crucial no agravamento desse cenário.

Cientificamente, a obesidade é compreendida como resultado do desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético, ressaltando a importância de intervenções que promovam hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercícios físicos. Dentro desse contexto, o treinamento de

força (TF) tem ganhado destaque nas últimas décadas como uma estratégia eficaz no combate à obesidade. Estudos indicam que o TF pode aumentar a massa magra, reduzir a gordura corporal e melhorar a taxa metabólica basal (TMB), promovendo um maior gasto energético após o exercício, aspectos fundamentais para uma perda de peso sustentável (CUNHA, 2023).

A obesidade não afeta apenas o indivíduo, mas também representa um desafio significativo para o sistema de saúde pública e a economia. No Brasil, o impacto é mais acentuado entre as populações vulneráveis, como as mulheres de baixa escolaridade e as negras. Essa condição não só eleva o risco de doenças físicas, mas também está associada a problemas de saúde mental, como depressão e baixa autoestima.

Essa escolha baseia-se na necessidade de estratégias que proporcionem emagrecimento sustentável e benefícios físicos e mentais, oferecendo uma abordagem viável para a promoção da saúde e a qualidade de vida. A hipótese que guia esta pesquisa é que o treinamento de força, quando praticado regularmente, contribui não só para a perda de peso e redução da gordura corporal, mas também para o aumento da massa muscular, a elevação da taxa metabólica basal e a melhora da autoestima e do bem-estar psicológico.

Este estudo visa aprofundar o entendimento sobre a relação entre o treinamento de força (TF) e a obesidade, contribuindo para práticas mais eficazes no tratamento dessa condição. O problema central desta pesquisa é identificar como o treinamento de força pode ser prescrito de forma eficaz para promover o emagrecimento e a melhoria da composição corporal em mulheres obesas, proporcionando benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. Dado o aumento das taxas de obesidade e a necessidade de métodos de emagrecimento que produzam resultados sustentáveis, o treinamento de força surge como uma alternativa que precisa ser melhor investigada e estruturada para atender às necessidades dessa população. Busca-se, portanto, preencher lacunas na literatura sobre as melhores estratégias para a prescrição de programas de TF voltados para a redução de peso, abordando aspectos como volume, intensidade e frequência, além de explorar os benefícios complementares para a saúde mental e a qualidade de vida.

O objetivo geral da presente pesquisa é investigar os efeitos do treinamento de força no emagrecimento e na redução da gordura corporal em indivíduos obesos, analisando como essa modalidade de exercício físico pode contribuir para a melhoria da composição corporal e a promoção da saúde. Para isso, foram delineados os seguintes objetivos específicos: avaliar a relação entre o treinamento de força e a variação da taxa metabólica basal em indivíduos obesos; identificar as variáveis mais importantes na prescrição de programas de treinamento de força voltados para a redução de gordura corporal; e comparar os resultados do treinamento de força com outros tipos de exercícios físicos em relação à eficácia no emagrecimento.

Recomenda-se que pesquisas futuras explorem diferentes tipos de periodização no treinamento de força (TF) e os fatores que influenciam a manutenção dos resultados alcançados, considerando aspectos como variação de intensidade, progressão de carga e adaptações individuais ao longo do tempo. Esses estudos seriam valiosos para desenvolver protocolos de treinamento mais eficazes e sustentáveis, que não apenas promovam a perda de peso e o ganho de massa muscular, mas também assegurem a permanência dos benefícios físicos e mentais obtidos com o TF. Além disso, é importante investigar estratégias que incentivem a adesão a longo prazo, oferecendo suporte para que indivíduos obesos incorporem o TF de forma regular e segura em suas rotinas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História e Conceitos da Obesidade

A obesidade é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, resultante de um balanço energético positivo, onde a ingestão de calorias supera o gasto energético. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência da obesidade triplicou desde 1975, tornando-se um problema de saúde global que afeta tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. Estima-se que, em 2022, mais de

1,9 bilhão de adultos apresentaram sobrepeso, e desse total, cerca de 650 milhões eram obesos (OMS, 2022).

Historicamente, a obesidade tem sido associada a fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Os hábitos alimentares inadequados, o sedentarismo e a cultura do consumo excessivo são aspectos que têm contribuído significativamente para o aumento das taxas de obesidade nas últimas décadas. A evolução da industrialização, a urbanização e a globalização trouxeram mudanças nos estilos de vida, levando a uma alimentação rica em açúcares e gorduras e à diminuição da atividade física (RIBEIRO & PILLA, 2014).

2.2. Implicações da Obesidade para a Saúde

A obesidade não é apenas uma questão estética; ela está fortemente associada ao desenvolvimento de várias doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Além disso, a obesidade pode impactar negativamente a saúde mental, aumentando o risco de depressão e ansiedade de acordo com Sousa & Ribeiro, 2022. Estudos indicam que pessoas obesas têm uma expectativa de vida reduzida, e a comorbidade relacionada à obesidade contribui para o aumento dos custos de saúde em todo o mundo (VIANA, 2021).

Os mecanismos fisiológicos por trás da obesidade e suas complicações são complexos e multifatoriais. O tecido adiposo, além de ser um simples depósito de gordura, é um órgão endócrino que secreta hormônios e citocinas que podem afetar a resistência à insulina e a inflamação sistêmica. A resistência à insulina, por sua vez, é um fator determinante no desenvolvimento do diabetes tipo 2, que tem se tornado uma epidemia mundial (MISSAWA & VELOSO, 2009).

2.3. Exercício Físico e Treinamento de Força

Diante do cenário alarmante da obesidade, a prática de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e o controle do peso. O exercício físico regular tem sido amplamente reconhecido como um dos pilares para a prevenção e o tratamento da obesidade. O treinamento de força, em particular, é uma forma eficaz de atividade física que não só contribui para a perda de

peso, mas também melhora a composição corporal, aumentando a massa muscular e reduzindo a gordura corporal (DE ANDRADE & De SOUZA, 2024).

O treinamento de força envolve a realização de exercícios resistidos, utilizando pesos livres, máquinas ou o peso corporal como resistência. A prática regular deste tipo de exercício não apenas aumenta a força muscular, mas também melhora a capacidade funcional, a saúde óssea e o metabolismo basal, o que pode resultar em uma maior queima de calorias em repouso (CUNHA, 2023). Além disso, o treinamento de força pode ajudar a prevenir a perda de massa muscular associada ao envelhecimento, promovendo uma melhor qualidade de vida (FARIA et al., 2023).

2.4. Evidências Científicas sobre o Impacto do Treinamento de Força

Diversos estudos demonstraram a eficácia do treinamento de força no controle da obesidade. Um estudo de Botton (2017) revelou que indivíduos obesos que se engajaram em um programa de treinamento de força por 12 semanas apresentaram reduções significativas na porcentagem de gordura corporal e melhorias na força muscular. Outro estudo de Ruas (2023) concluiu que o treinamento de força não só contribuiu para a perda de peso, mas também melhorou parâmetros metabólicos, como os níveis de glicose e lipídios no sangue.

Além disso, a combinação de treinamento de força com exercícios aeróbicos tem mostrado benefícios sinérgicos na redução da gordura corporal e na preservação da massa muscular durante a perda de peso. A American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda que os adultos realizem treinamento de força em pelo menos duas sessões por semana, enfatizando a importância dessa prática para a saúde geral e o bem-estar (FERREIRA, 2023).

2.5. Estratégias de Intervenção e Avaliação de Resultados

As intervenções que combinam educação em saúde, mudanças no comportamento e exercícios físicos, incluindo o treinamento de força, têm se mostrado eficazes no combate à obesidade. Programas que oferecem suporte social e acompanhamento profissional são fundamentais para o sucesso a longo prazo. A avaliação dos resultados deve incluir não apenas a redução do

peso corporal, mas também a melhoria na qualidade de vida, a autoestima e o bem-estar psicológico dos participantes (SANTOS & TREVISOL, 2018).

Para Oliveira & Santos, (2023) a obesidade é uma questão complexa e multifatorial, e seu enfrentamento requer estratégias abrangentes que envolvam mudanças no estilo de vida. O exercício físico, especialmente o treinamento de força, se apresenta como uma ferramenta valiosa no controle do peso e na promoção da saúde. Portanto, é essencial que profissionais de saúde e educadores físicos promovam a prática regular de exercícios e ofereçam apoio às pessoas que buscam melhorar sua saúde e qualidade de vida.

2.6. Prescrições e Periodizações para o Treinamento de Força em Mulheres Obesas

Para mulheres obesas, o treinamento de força deve ser adaptado para promover a segurança, aumentar a motivação e facilitar a aderência ao exercício, conforme recomendado por CUNHA (2023) e OLIVEIRA & SANTOS (2023).

Aspectos como intensidade, volume, frequência e tipo de exercício são fundamentais. Inicialmente, recomenda-se o uso de cargas leves a moderadas (entre 50% e 60% de 1RM), permitindo a adaptação neuromuscular sem sobrecarga excessiva nas articulações, conforme discutido por (FRANKLIN, 2024).

A intensidade pode ser progressivamente aumentada conforme a adaptação e o desenvolvimento de força. Quanto ao volume, iniciar com um volume moderado (2 a 3 séries de 10 a 12 repetições) para cada grupo muscular é eficaz para promover o desenvolvimento muscular sem induzir fadiga excessiva (DE ANDRADE & DE SOUZA, 2024).

A frequência recomendada para iniciantes é de 2 a 3 vezes por semana, com um dia de descanso entre as sessões, facilitando a recuperação e prevenindo lesões (RIBEIRO & PILLA, 2014).

Prioriza-se exercícios multiarticulares, como agachamentos, supino, remada e levantamentos terra, que ativam grandes grupos musculares e promovem um gasto energético significativo.

A periodização, conforme Santos & Trevisol (2018), é essencial para garantir progressão e minimizar o risco de lesões. Na fase inicial (4-6 semanas), busca-se a familiarização com os exercícios, desenvolvendo a técnica adequada e estimulando a musculatura de forma segura (BOTTON, 2017).

Em seguida, na fase de progressão (8 a 12 semanas), a carga é gradativamente aumentada (60-75% de 1RM), ajustando o volume para promover o ganho de massa muscular e o aumento do gasto energético (CUNHA, 2023).

Faria et al, destaca que a fase de consolidação, que dura de 4 a 8 semanas, ajusta o volume e a intensidade para evitar platôs e garantir a continuidade dos ganhos (FARIA et al., 2023).

Por fim, a fase de recuperação, a cada 8 a 12 semanas, reduz intensidade e volume (40-50% de 1RM) por 1 a 2 semanas, permitindo a recuperação dos sistemas neuromuscular e hormonal, preparando o corpo para um novo ciclo de treino (MISSAWA & VELOSO, 2009).

Cada programa de treinamento deve ser ajustado de acordo com fatores como idade, nível de condicionamento físico, histórico de saúde e objetivos específicos de emagrecimento e bem-estar. A integração de estratégias de periodização com uma abordagem progressiva e individualizada permite maximizar os benefícios do treinamento de força, promovendo não apenas a perda de peso, mas também o aumento da massa muscular e a melhoria da saúde mental (BARBOSA, 2020; SOUSA & RIBEIRO, 2022).

A periodização, que envolve a organização do treinamento em fases com diferentes intensidades e volumes, é uma estratégia importante para garantir a progressão e evitar platôs no desenvolvimento físico. Quando bem planejada, a periodização permite ao indivíduo adaptar-se progressivamente às demandas do treinamento, reduzindo o risco de lesões e aumentando a eficácia do programa.

Além disso, a presença e o acompanhamento de um profissional de educação física são fundamentais para a segurança e o sucesso das intervenções. Este profissional tem o conhecimento técnico para ajustar as cargas, orientar a execução correta dos exercícios e monitorar a resposta individual de cada participante. O acompanhamento contínuo garante que as

adaptações necessárias sejam feitas ao longo do tempo, promovendo a adesão ao programa e a motivação do indivíduo. Dessa forma, a atuação do profissional de educação física é essencial para a aplicação segura e eficaz das estratégias de periodização no treinamento de força, potencializando os resultados de emagrecimento e os benefícios à saúde mental.

3. METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa e dedutiva, baseada em procedimentos bibliográficos e documentais, para explorar a eficácia do treinamento de força no emagrecimento e na promoção da saúde em mulheres obesas. A metodologia incluiu uma ampla revisão da literatura científica, abrangendo estudos nacionais e internacionais que examinam os efeitos do treinamento de força sobre a composição corporal, saúde mental e qualidade de vida. Os dados foram extraídos de fontes relevantes, como artigos científicos e repositórios acadêmicos.

Focou-se em pesquisas que analisam a relação entre o treinamento de força e parâmetros como massa muscular, taxa metabólica basal e percentual de gordura, além dos efeitos psicológicos, como a autoestima e o bem-estar. A abordagem dedutiva permitiu partir de teorias e deduzir aplicações práticas, organizando uma base sólida para recomendações sobre a prescrição de programas de treinamento de força. Dessa forma, o estudo destaca o papel do treinamento de força como ferramenta eficaz para o emagrecimento e a melhoria da qualidade de vida de mulheres obesas.

3.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, foram analisados os principais resultados obtidos a partir da revisão da literatura sobre o impacto do treinamento de força em mulheres obesas. Os dados são discutidos à luz dos achados de outras pesquisas, enfatizando a relação entre o treinamento de força, a redução de gordura corporal e a melhoria da saúde física e mental.

3.11 Redução de Gordura Corporal

A literatura revisada aponta que o treinamento de força exerce um impacto positivo na redução da gordura corporal em mulheres obesas. Segundo Barbosa (2020) e Oliveira et al. (2021), programas de treinamento de força voltados para essa população promovem uma diminuição significativa do percentual de gordura, associada ao aumento da massa magra e ao gasto energético elevado. Esses resultados podem ser explicados pelo aumento do metabolismo basal proporcionado pelo desenvolvimento da massa muscular, conforme sugerido por FRANKLIN (2024).

Além disso, em comparação com o treinamento aeróbico, o treinamento de força demonstrou ser igualmente eficaz na redução de gordura corporal, com o benefício adicional de preservar a massa magra, como destacado por RIBEIRO & PILLA (2014).

3.1.2 Aumento da Massa Muscular e Taxa Metabólica Basal (TMB)

Outro ponto em comum entre os estudos analisados é o aumento da massa muscular e da taxa metabólica basal, fatores essenciais para a manutenção do peso corporal a longo prazo.

A pesquisa de Cunha (2023) e Faria et al. (2023) demonstrou que o treinamento de força é uma intervenção eficaz para promover o aumento da massa magra, resultando em um gasto energético elevado mesmo em repouso. Esse aumento da taxa metabólica basal facilita a manutenção do emagrecimento e contribui para um metabolismo mais eficiente.

Botton (2017) acrescenta que o ganho de massa muscular em indivíduos obesos que praticam o treinamento de força é crucial para o sucesso de programas de emagrecimento, proporcionando resultados sustentáveis e duradouros.

3.1.3 Melhoria da Saúde Mental e Qualidade de Vida

A partir dos estudos de Sousa & Ribeiro (2022) revelam que o treinamento de força tem efeitos positivos na saúde mental e qualidade de vida de mulheres obesas. Observaram uma melhora significativa na autoestima e no bem-estar psicológico das participantes, com redução de sintomas de ansiedade e depressão.

De forma semelhante, Viana (2021) destaca que o aumento da força física contribui diretamente para uma autoimagem positiva e melhora da saúde mental, especialmente em populações que enfrentam desafios como o excesso de peso e as comorbidades associadas à obesidade. Esses benefícios psicológicos são fundamentais para a adesão ao programa de exercício e para a motivação ao longo do tempo.

3.1.4 Comparação com Outros Tipos de Exercício

A comparação com outras formas de exercício, como o treinamento aeróbico, demonstrou que o treinamento de força possui vantagens exclusivas, como a preservação da massa magra e o aumento da taxa metabólica basais, conforme discutido por (OLIVEIRA & SANTOS ,2023).

De Andrade & DE Souza (2024) ressaltam que o treinamento de força, além de ser tão eficaz quanto o aeróbico para a redução de gordura, contribui de maneira mais substancial para a manutenção dos resultados em longo prazo, especialmente pelo aumento do gasto calórico pós-exercício. Missawa & Veloso (2009), também mencionam que a preservação da massa muscular é crucial para evitar o efeito sanfona, facilitando a estabilidade do peso perdido.

Os resultados obtidos a partir da revisão da literatura reforçam que o treinamento de força é uma estratégia eficaz para a redução de gordura corporal, aumento da massa muscular e melhora da saúde mental em mulheres obesas. Em comparação com o treinamento aeróbico, o treinamento de força apresenta vantagens adicionais para a preservação da massa magra e a elevação do gasto calórico basal. Esses benefícios tornam o treinamento de força uma modalidade indicada para programas de emagrecimento em mulheres obesas, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico em longo prazo.

Conforme Barbosa (2020), Cunha (2023), e Faria et al. (2023), destacam a importância de programas bem estruturados de treinamento de força, personalizados e ajustados às necessidades de cada participante, para promover não apenas a perda de peso, mas uma melhora ampla e sustentada na qualidade de vida.

Aqui está um Quadro de Artigos Relacionados, este quadro inclui cinco artigos relevante ao tema com informações sobre título, autor, objetivos, resultados e conclusões.

Quadro 3: Artigos Relacionados

Autor	Título do Artigo	Objetivos	Resultados	Conclusão
BARBOSA (2020)	Efeitos do treinamento de força em mulheres obesas: um estudo de caso	Investigar os efeitos do treinamento de força na composição corporal de mulheres obesas.	Redução significativa do percentual de gordura corporal e aumento da massa muscular.	O treinamento de força é eficaz na promoção de emagrecimento e melhoria da composição corporal em mulheres obesas.
OLIVEIRA et al. (2021)	Comparação entre treinamento de força e aeróbico em indivíduos com sobrepeso	Comparar os efeitos do treinamento de força e aeróbico na redução de gordura corporal.	Ambos os tipos de treinamento foram eficazes, mas o treinamento de força preservou mais a massa magra.	O treinamento de força deve ser priorizado por suas vantagens na preservação da massa muscular durante o emagrecimento.
SOUSA & RIBEIRO (2022)	Efeito do treinamento de força na saúde mental de mulheres com sobrepeso	Avaliar o impacto do treinamento de força na saúde mental de mulheres obesas.	Melhoria na autoestima e redução de sintomas de ansiedade e depressão.	O treinamento de força contribui para o bem-estar psicológico de mulheres obesas.
CUNHA (2023)	A influência do treinamento de força na composição corporal	Investigar como o treinamento de força altera a composição corporal de indivíduos obesos.	Aumento da massa muscular e redução do percentual de gordura em participantes.	O treinamento de força é uma estratégia eficaz para melhorar a composição corporal em indivíduos obesos.
FARIA ET al. (2023)	Abordagens multidisciplinares para o emagrecimento: uma revisão	Revisar a eficácia de abordagens multidisciplinares no emagrecimento, incluindo treinamento de força.	Programas que combinam dieta, exercício e suporte psicológico mostraram melhores resultados.	A abordagem multidisciplinar é crucial para a promoção da saúde e a eficácia em programas de emagrecimento.

Fonte: O Autor (2024).

3.1.5 Interpretação dos Artigos:

Barbosa (2020): Este artigo demonstra que o treinamento de força é eficaz para a redução da gordura corporal e o aumento da massa muscular em mulheres obesas, evidenciando seu papel na melhoria da composição corporal.

Oliveira et al. (2021): A pesquisa compara os efeitos do treinamento de força e aeróbico, ressaltando que, embora ambos sejam eficazes, o treinamento de força oferece a vantagem adicional de preservar a massa magra durante o emagrecimento.

Sousa & Ribeiro (2022): O estudo evidencia a importância do treinamento de força na saúde mental, mostrando que ele promove melhorias significativas na autoestima e na redução de sintomas de ansiedade e depressão em mulheres obesas.

Cunha (2023): A pesquisa investiga como o treinamento de força altera a composição corporal, confirmando que ele leva ao aumento da massa muscular e à redução do percentual de gordura, reforçando sua eficácia.

Faria et al. (2023): Este artigo revisa a eficácia de abordagens multidisciplinares, sugerindo que a combinação de dieta, exercício e suporte psicológico resulta em melhores resultados para o emagrecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstrou que o treinamento de força (TF) é uma estratégia eficaz para o emagrecimento e a melhoria da composição corporal em mulheres obesas, promovendo ganhos significativos na massa muscular, elevação da taxa metabólica basal e redução da gordura corporal. Os resultados apontam que o TF não apenas impacta a saúde física, mas também melhora a saúde mental, contribuindo para o aumento da autoestima e do bem-estar psicológico. Esses benefícios reforçam o TF como uma abordagem abrangente e sustentável para o controle da obesidade.

Comparado a outras modalidades de exercício, o TF se destaca por sua capacidade de preservar a massa magra e aumentar o gasto calórico pós-exercício, aspectos fundamentais para a manutenção dos resultados a longo prazo. Estes dados sugerem que a inclusão do TF em programas de emagrecimento pode ser altamente benéfica, especialmente em populações femininas com características de obesidade.

No entanto, o sucesso do programa depende de uma abordagem multidisciplinar, que envolva não apenas o treinamento físico, mas também orientação nutricional e suporte psicológico. A personalização do treino, com ajustes de carga e volume de acordo com as necessidades individuais, é essencial para maximizar os resultados e prevenir lesões.

Por fim, recomenda-se que estudos futuros explorem diferentes modelos de periodização no TF para mulheres obesas e analisem fatores que influenciem na adesão e na manutenção dos resultados a longo prazo. O TF, quando realizado com acompanhamento adequado e de forma estruturada, pode se tornar um aliado importante no combate à obesidade, contribuindo

significativamente para a saúde física e emocional de mulheres obesas e promovendo um impacto positivo na saúde pública.

REFERÊNCIAS

ALVES JÚNIOR, Oldegar. Prevalência de hipertensão arterial sistêmica em adultos da área urbana e rural e fatores de riscos associados. 2017. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/7203>. Acesso em: 04/10/2024.

BARBOSA, Kamilla Arruda et al. Comportamento alimentar de imigrantes bolivianos portadores de diabetes e hipertensão. 2020. Disponível em: <https://unileao.edu.br/wp-content/uploads/2021/11/CAPITULO-DE-LIVRO-VIOLENCIA-OBSTETRICA-1.pdf#page=41>. Acesso em: 04/10/2024.

BOTTON, Cíntia Ehlers. Efeitos de um programa de treino de força em parâmetros neuromusculares de idosos com diabetes mellitus tipo 2: um ensaio clínico randomizado. 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/164325>. Acesso em: 04/10/2024.

CUNHA, Geovanna Soares Neto. As perspectivas direcionadas ao treinamento de força e emagrecimento no combate e prevenção da obesidade. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ueg.br/jspui/handle/riueg/4081>. Acesso em: 04/10/2024.

CUNHA, Geovanna Soares Neto. As perspectivas direcionadas ao treinamento de força e emagrecimento no combate e prevenção da obesidade. 2023. Disponível em <https://repositorio.ueg.br/jspui/handle/riueg/4081>. Acesso em: 04/10/2024.

DE ANDRADE, Karen Cristina; DE SOUZA, Edirley Guimarães. Treinamento concorrente: a ordem dos treinamentos pode influenciar na composição corporal? **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 40, n. especial, p. 141-166, 2024. Disponível em <http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/3109>. Acesso em: 04/10/2024.

FARIA Cátia Alexandra Ribeiro. **A influência do exercício físico e da atividade física na qualidade de vida e bem-estar de pessoas com artrite reumatoide**. 2023. Tese de Doutorado. Disponível em <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/8680>. Acesso em: 09/10/2024.

FERREIRA, Marcelo Ribeiro et al. Sarcopenia e Envelhecimento: Abordagens Terapêuticas para a Manutenção da Massa Muscular. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 426-438, 2023. Disponível em <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/626>. Acesso em: 04/10/2024.

FRANKLIN, Luiza Amalia Soares. Análise da atuação do Estado na promoção da mobilidade social. 2024. Disponível em: <https://www.locus.ufv.br/handle/123456789/32187>. Acesso em: 04/10/2024.

MISSAWA, Fernanda; VELOSO, Giovanna Batista Leite. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em uma população de obesos. **Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 171-177, 2009. Disponível em <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/876>.

Acesso em: 04/10/2024.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). (2022). **Obesidade e sobrepeso**. Recuperado de Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 04/10/2024.

OLIVEIRA, Adair Silva de; SANTOS, Andrea Silva. COMO REVERTER A SARCOPENIA EM IDOSOS ATRAVÉS DO EXERCÍCIO RESISTIDO. 2023. Disponível em <http://65.108.49.104/handle/123456789/848>. Acesso em: 04/10/2024.

OLIVERA, Margarita et al. A dimensão de gênero no Big Push para a Sustentabilidade no Brasil: as mulheres no contexto da transformação social e ecológica da economia brasileira. 2021. Disponível em: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/46643>. Acesso em: 04/10/2024.

RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes; PILLA, Maria Cecilia Barreto Amorim. Segurança alimentar e nutricional: interfaces e diminuição de desigualdades sociais. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 9, n. 1, p. 41-52, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/6642>. Acesso em: 04/10/2024.

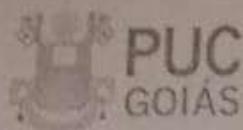
RUAS, Rosana Franciele Botelho. **Efeitos do consumo da Chlorella vulgaris frente a obesidade seus agravos em humanos e modelos animais: achados teóricos e experimentais**. 2023. Tese de Doutorado. Disponível em: <http://repositorio.unimontes.br/handle/1/885>. Acesso em: 04/10/2024.

SANTOS, Mariana Mantovani Meira et al. Avaliação da condição de saúde e da qualidade de vida no pós-operatório tardio de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 74, p. 730-737, 2018. Disponível em: <https://cev.org.br/media/biblioteca/1013629.pdf>. Acesso em: 04/10/2024.

SOUSA, Raphaela Campos de; BARROSO, Sabrina Martins; RIBEIRO, Ariadne Christie Silva. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 31, p. e201008pt, 2022. Disponível em <https://revistaft.com.br/transtornos-alimentares-e-sua-influencia-na-regulacao-do-sono/>. Acesso em: 04/10/2024.

VIANA, Mariana dos Reis Madeira. **O aspeto psicológico na obesidade: Barreiras e oportunidades no tratamento multidisciplinar integrado do utente e família para a manutenção dos resultados visando a redução dos custos com doenças crónicas**. 2021. Dissertação de Mestrado. Disponível em Disponível em <https://www2.unifap.br/ppcs/files/2013/07/S%C3%82MEA-MARINE-BEZERRA-DA-SILVA1.pdf>. Acesso em: 04/10/2024.

ANEXOS:



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 4 dias do mês de dezembro 2024, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): CLISTENIA PRUDENCIANA DINIZ

Parecerista: NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO

Convidado(a): LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO

O(a) aluno(a): IZABEL DINIZ

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO DE MULHERES OBESAS.

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Clistenia Prudenciana Diniz

Parecerista: Neusa Maria Silva Frausino

Convidado(a): Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

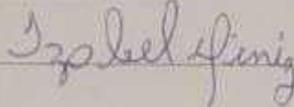
ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **IZABEL DINIZ** estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO DE MULHERES OBESAS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

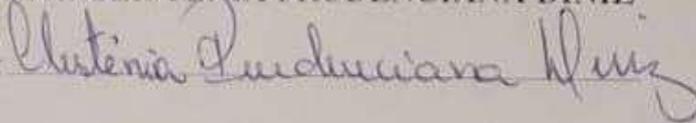
Nome completo do autor: **IZABEL DINIZ**

Assinatura do(s) autor(es):



Nome completo do professor-orientador: **CLISTENIA PRUDENCIANA DINIZ**

Assinatura do professor-orientador:



Goiânia, 4 de dezembro de 2024.