



## EXERCÍCIOS DE FORÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O EMAGRECIMENTO

Jeverton Oliveira<sup>1</sup>  
John Lennon<sup>1</sup>  
LucasChavez<sup>1</sup>  
Luciano Leal Loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

Ao longo dos anos o percentual de pessoas com excesso de gordura corporal vem subindo, muitos estudos foram feitos para sua prevenção e diminuição. O presente trabalho tem como objetivo verificar os benefícios do treinamento de força para promover o emagrecimento em pessoas com excesso de gordura corporal. O excesso de gordura corporal associado a um estilo de vida inativo é uma grande ameaça para a saúde, a falta de atividade física representa um dos maiores motivos. O treinamento de força pode ser uma estratégia, por ser um método mais intenso com características anaeróbias e aeróbias contribui com um maior gasto calórico durante o exercício e na sua recuperação. O trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica por meio digital, artigos científicos relacionados ao tema. Pode se observar que o aumento do gasto calórico é fundamental para diminuir a gordura corporal e o exercício físico utilizando o método do treinamento de força sendo orientado por um profissional de educação física, é uma boa estratégia, que contribui provendo a diminuição no percentual de gordura de pessoas com excesso de peso além de prevenir o aumento do percentual de gordura corporal em pessoas magras.

Palavras-chave: força, emagrecimento, obesidade.

---

<sup>1</sup> Acadêmico da disciplina atividade física saúde do curso de educação física da Instituição Ulbra. Mail: johnlennonmayens@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: Luciano\_loureiro@hotmail.com