

**Quadro 1 - Análise dos artigos**

<b>Autores-Ano</b>	<b>Participantes</b>	<b>Protocolos de intervenção</b>	<b>Duração da sessão de treinamento</b>	<b>Resultados</b>
Chmelo <i>et al.</i> 2016 [20].	24 homens e mulheres com idade entre 65 e 79 anos não praticantes de musculação e obesos.	Separados em dois grupos: treinamento resistido (RT) e treinamento resistido + restrição calórica (RT + CR). Foram realizados 3 treinos por semana utilizando 70% 1RM.	5 meses	Perda de massa corporal (74% massa gorda e 26% massa magra) no grupo RT+CR e nenhuma mudança significativa no grupo na composição corporal do grupo RT. Após 18 meses de intervenção, as mudanças do grupo RT+CR foram perdidas.
Herring <i>et al.</i> 2014 [21].	33 homens e mulheres obesos com idade entre 24 e 68 anos.	Separados em 3 grupos: treinamento aeróbio (AT), treinamento resistido (RT) e controle (CON). Foram realizados 3 treinos por semana com intensidade moderada.	3 meses	Redução de dobras antropométricas e melhora na capacidade funcional e psicológica nos grupos AT e RT. Comparando os resultados de AT e RT, não houve diferenças significativas.
Nicklas <i>et al.</i> , 2015 [22].	126 homens e mulheres com idade entre 65 e 79 anos não praticantes de musculação e obesos.	Separados em dois grupos: treinamento resistido (RT) e treinamento resistido + restrição calórica (RT + CR). Foram realizados 3 treinos por semana utilizando 70% 1RM.	5 meses	Apenas RT+CR reduziu a massa total e teve perda de massa magra. Ambos os grupos reduziram massa gorda e percentual de gordura.
Murphy <i>et al.</i> , 2015 [23].	20 homens com idade entre 60 e 75 anos e obesos.	Foram realizadas 2 semanas de restrição energética (ER) seguidas por 2 semanas de restrição energética + treinamento resistido (ER+RT).	1 mês	Redução de massa corporal ao término das 4 semanas, sendo maior na fase de ER. Redução de gordura em ambas as fases sem diferença significativa entre elas. Redução de massa magra durante a fase ER e manutenção dos valores durante ER+RT
Tapp; Signorile, 2013 [24]	28 mulheres sedentárias com idade entre 48 e 65 anos.	Foram divididas em 3 grupos: treinamento em plataforma vibratória (WBV), treinamento resistido em circuito (RT) e treinamento aeróbio (AT). Foram realizadas 3 sessões por semana.	2 meses	Não houve mudanças significativas na composição corporal em nenhum grupo, porém uma pequena redução no percentual de gordura foi observada no grupo AT seguida por RT.

**Quadro 1 - Análise dos artigos (continuação).**

<b>Autores-Ano</b>	<b>Participantes</b>	<b>Protocolos de intervenção</b>	<b>Duração da sessão de treinamento</b>	<b>Resultados</b>
Roberts et al., 2013 [25].	36 homens obesos com idade média de 22 anos	Foram divididos em dois grupos: RT e controle (C). O grupo RT realizou 3 sessões por semana de treino resistido em alta intensidade com duração de 60 minutos.	3 meses.	Redução significativa de massa gorda e aumento de massa magra no grupo RT, além de melhora no perfil hormonal.
Cardoso et al., 2012 [26].	36 mulheres com sobrepeso ou obesas	Foram divididas em 4 grupos: 1: chá verde; 2: placebo; 3: chá verde + RT; 4: placebo + RT.	1 mês.	Redução da taxa metabólica de repouso (RMR), perda de peso e manutenção da massa magra no grupo 1 e nenhuma mudança significativa no grupo 2. Aumento significativo da RMR, redução de massa gorda e aumento de massa magra e força muscular no grupo 3 quando comparado ao grupo 4.
Willis et al., 2012 [27].	119 adultos sedentários com sobrepeso ou obesos	Foram divididos em 3 grupos: RT, AT e AT+RT.	8 meses.	AT e AT+RT apresentaram maior redução de massa corporal total e massa gorda sem apresentar diferenças entre eles quando comparados ao RT. AT+RT e RT tiveram um maior aumento de massa magra que AT. Maior redução na circunferência da cintura em AT+RT do que AT ou RT.
Ho et al., 2012 [28].	97 homens e mulheres sedentários, com sobrepeso ou obesos e idade entre 40 e 66 anos.	Foram divididos em: Grupo 1 Controle; Grupo 2 aeróbico; Grupo 3 treinamentos resistência; Grupo 4 aeróbico e treinamento resistido. Os grupos que receberam intervenção realizaram 5 sessões de treino por semana com duração de 30 minutos e intensidade moderada.	3 meses.	O grupo 4 apresentou melhores resultados para a perda de peso, perda de gordura e aptidão cardiorrespiratória do que as modalidades realizadas isoladamente.